





Luglio-Settembre 2026

03

Editoriale

**IL SALUTO DEL PRESIDENTE
GIUSEPPE MANFREDI**

04

Editoriale

**IL PROGETTO DELLA
RIVISTA SCIENTIFICA FIPAV**

di David Stucchi

06

Editoriale

**LA PALLAVOLO TRA
SCIENZA E PRASSI**

di Marco Mencarelli

08

Centro studi e ricerche

IL SISTEMA VOLLEY

Come i numeri possono aiutare a
capire le trasformazioni in atto nel
Sistema Sportivo Italiano

di Enzo D'Arcangelo

13

Accademia

**L'ACCADEMIA COME MOTORE
DI INNOVAZIONE E CRESCITA
PER LA PALLAVOLO ITALIANA**

di Roberto Ghiretti

16

Indoor

LA PALLEGGIATRICE

Individuazione e formazione
della palleggiatrice

di Gaetano Gagliardi

19

Beach volley

ABILITÀ DI GIOCO

di Mariano Costa

22

Sitting volley

**LA PREVENZIONE DELLE
PROBLEMATICHE DI SPALLA
NEL SITTING VOLLEYBALL**

Meccanismi di sovraccarico

e strategie preventive

di Alessia Guglieri

N.0



13



19



Direttore Responsabile
David Stucchi

Direttore scientifico
Marco Mencarelli

Direttore Editoriale
Marco Trozzi - Matteo Bocchia

Comitato Scientifico Editoriale
Direttore

Enzo D'Arcangelo

Componenti

**Roberto Ghiretti, Enzo Santomassimo,
Giusi Cenedese, Carmelo Pittera**

Comitato di Redazione

Accademia Fipav

EDITORE

Calzetti & Mariucci Editori
di Roberto Calzetti Editore srl
Via del Sottopasso, 7 - Loc. Ferriera
06089 TORGIANO (Perugia)
Tel. 075/5997310
info@calzetti-mariucci.it
www.calzetti-mariucci.it

**FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLAVOLO**

Via Vitorchiano 81/87
00189 Roma
www.federvolley.it



Hanno collaborato a questo numero:

Francesco Alfatti, Andrea Cordenos,
Mattia Cordenos, Mariano Costa,
Francesco Gagliardi, Gaetano Gagliardi,
Alessia Guglieri, Riccardo Leone,
Carmelo Maria Longo, Daniele Rapisarda,
Berardino Viggiano

FOTOGRAFIE

Archivio FIPAV

Anno I, numero 00, 2026

Chiuso in Redazione il 10 Giugno 2026
Finito di stampare il 20 Giugno 2026
presso Tipografia Futura (San Giustino)

Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione
anche parziale di articoli, foto e disegni senza
l'autorizzazione dell'Editore.

32



27

Fisioterapia

VALUTARE PER PREVENIRE

Il ruolo dei test funzionali
supportati dalla tecnologia
nel pallavolista

di Riccardo Leone

29

Indoor-fisio

GESTIONE FISIOTERAPICA DELLA TENDINOPATIA ROTULEA NEL PALLAVOLISTA

L'efficacia del carico progressivo

di Mattia Cordenos

32

Medicina dello sport

PROFILASSI

CON PROBIOTICI
NELLE TRASFERTE
INTERNAZIONALI:
PREVENZIONE DEI DISTURBI
GASTROINTESTINALI NEGLI
SPORT DI SQUADRA

Razionale fisiopatologico, evidenze
cliniche e indicazioni operative
per lo staff sanitario

di Carmelo Maria Longo

34

Preparazione fisica

"FROM THE GROUND UP"

Esempio di approccio

al riscaldamento

di Andrea Cordenos

36

Ufficiali di gara

FISCHIARE O ASPETTARE?

Come il videocheck cambia la
tecnica arbitrale

di Daniele Rapisarda

38

Indoor

LA NASCITA DEL PENSIERO CRITICO NEL GIOVANE ATLETA

di Francesco Gagliardi

41

Fisioterapia

L'INVISIBILE CUSTODE DEL CAMPIONE

La scienza del limite nel volley
di vertice

di Francesco Alfatti

44

Coaching

LA PREPARAZIONE MENTALE NELLA PALLAVOLO E LA GESTIONE DEL GRUPPO

Gestione dei gruppi sportivi

di Berardino Viggiano



39



Giuseppe Manfredi
Presidente
Federazione Italiana Pallavolo

Carissimi,

è con grande soddisfazione che saluto la nascita della **Rivista Scientifica FIPAV**, un progetto che rappresenta un ulteriore passo avanti nel percorso di crescita e innovazione della nostra **Federazione**. Questa iniziativa nasce dalla volontà di valorizzare e diffondere il patrimonio di conoscenze, esperienze e competenze che il mondo della pallavolo italiana ha saputo costruire nel corso degli anni, mettendolo a disposizione dell'intera comunità sportiva.

La pallavolo moderna richiede sempre più un approccio multidisciplinare, capace di integrare metodologia dell'allenamento, analisi della performance, biomeccanica, fisiologia, medicina e psicologia dello sport. La ricerca scientifica rappresenta oggi uno strumento fondamentale per migliorare la qualità del lavoro di tecnici, preparatori, dirigenti e operatori sportivi, contribuendo allo sviluppo degli atleti e alla crescita del nostro movimento.

Attraverso questa rivista, la FIPAV intende creare uno spazio autorevole di confronto e approfondimento, aperto al contributo degli staff delle Squadre Nazionali, degli esperti del settore, del mondo accademico e della ricerca. Un luogo in cui il sapere scientifico possa dialogare con l'esperienza sul campo, generando nuove conoscenze e favorendo la diffusione delle migliori pratiche.

Ringrazio fin da ora tutti coloro che contribuiranno alla realizzazione di questo progetto e rivolgo un invito a partecipare attivamente a questa nuova sfida culturale e formativa. Sono convinto che la Rivista Scientifica FIPAV diventerà un punto di riferimento per chiunque desideri approfondire e comprendere sempre meglio il nostro sport.

Lo sport è fatto anche e soprattutto di luoghi. Sono i luoghi che permettono gli incontri, le competizioni, il confronto. Dobbiamo averne cura e cercare di crearne sempre di nuovi.

Il progetto della **Rivista Scientifica FIPAV** è esso stesso un luogo: uno spazio dove incontrare idee, assorbire culture e metodi differenti.

Abbiamo voluto fortemente proporre questo progetto in stretta relazione con le attività di **Accademia FIPAV**, perché siamo convinti che ampliare le modalità della conoscenza può solo migliorare noi e il nostro movimento sportivo. Nella rivista scientifica, che non a caso abbiamo chiamato "**VolleyZone**", ci prefissiamo di dare un panorama ampio e approfondito sulla pallavolo e le relative discipline. Sarà solo online, gratuita, e nel corso del 2026 avrà cadenza trimestrale, contando di confermare la stessa periodicità anche per il 2027.

Ci avvarremo del contributo di tecnici, dirigenti, manager e specialisti di settore per condividere ed approfondire temi, cercando di dare elementi per riflessioni e modelli da poter applicare alla pratica del nostro sport. Come già annunciato, questo progetto si somma agli altri che Accademia ha avviato in questo 2026, collocandosi come strumento ulteriore di crescita e confronto.

Se pensiamo in prospettiva, dobbiamo essere consapevoli che nel prossimo decennio la Federazione dovrà necessariamente affrontare una serie di cambiamenti per evolversi.

LA FEDERAZIONE È
CHIAMATA NEI PROSSIMI
ANNI AD UNA SFIDA
IMPORTANTE CHE RIGUARDA
LA CAPACITÀ DI EVOLVERSI
E DI RIPENSARE A UNA
NUOVA PROSPETTIVA DI
SISTEMA PALLAVOLO.

Una generazione di dirigenti, atleti ed ex atleti ha costruito una cospicua eredità e indicato una linea. A quella stessa generazione spetta ora il compito di pensare al futuro, trasmettere competenze e passare un testimone strutturato e orientato alla prospettiva. Certamente non basterà solo questo: sarà importante acquisire una consapevolezza dei mezzi, delle risorse e delle potenzialità che questo movimento possiede sicuramente. Serve lavorare ad un contesto evoluto e questo è certamente impegnativo: prevede disponibilità, programmazione e pianificazione. Ed è proprio per questo che è importante alimentare le opportunità di confronto e creare strumenti utili per questo scopo. Prendere in esame anche gli aspetti più critici, mettere in evidenza e studiare i percorsi virtuosi fanno parte della stessa riflessione.

La direzione che prenderà lo Sport ci obbligherà ad essere più consapevoli della necessità di avere "luoghi" dove approfondire e confrontarsi, dove in parte far crescere una nuova generazione. Sono sicuro che il nostro ambiente abbia un vantaggio nel potersi confrontare e nel poter proporre nuovi scenari, perché c'è una generazione preparata e di qualità a cui possiamo e dobbiamo trasferire competenze.

La crescita non deve essere mai una corsa alla ricerca del numero più alto, bensì una scalata continua cercando di non lasciare indietro nessuno. C'è bisogno di tutto l'entusiasmo che la Pallavolo sa generare per poter ripensarsi e darsi una nuova dimensione. L'Accademia FIPAV si pone questo obiettivo, nella consapevolezza che sarà sempre necessario attingere alle risorse di ognuno e soprattutto saper ascoltare.

Parte in parallelo a "VolleyZone" il progetto dei podcast, altro elemento di approfondimento che ci auguriamo incontri il vostro consenso e possa generare curiosità, riflessioni e discussioni.

Due doverosi ringraziamenti: grazie ai colleghi della nostra Area Accademia, che con la qualità del loro lavoro rendono possibili tutti questi progetti; grazie a tutti voi, dirigenti e tecnici, per la partecipazione che avete dimostrato nelle iniziative realizzate in questo 2026. Buona lettura.

David Stucchi
Responsabile Area Accademia FIPAV



David Stucchi

Nato a Roma il 1° febbraio 1964, vanta una lunga e consolidata carriera all'interno della Federazione Italiana Pallavolo. Nel corso degli anni ha ricoperto incarichi di crescente responsabilità in ambito organizzativo, gestionale, comunicazione e marketing.

Nelle prime esperienze operative in federazione, è stato Team Manager delle Nazionali Juniores e Seniores, partecipando alle Olimpiadi di Barcellona 1992. Dal 1994 ha assunto ruoli dirigenziali centrali in FIPAV, occupandosi dell'Organizzazione Periferica, della Segreteria di Presidenza e successivamente dell'Area Comunicazione e Marketing. Ha preso parte alle Olimpiadi di Sydney 2000 come Responsabile Comunicazione e Marketing ed è stato membro del Marketing Working Group della CEV.

Ha inoltre ricoperto numerosi incarichi internazionali e organizzativi di rilievo per competizioni FIVB, CEV e Mondiali di Pallavolo, tra cui Segretario Generale degli Europei maschili 2005, Vice Direttore del Comitato Organizzatore dei Mondiali maschili 2010 e Direttore Esecutivo del World Congress FIVB. Negli anni successivi ha guidato le attività di comunicazione, marketing e new media per importanti eventi internazionali, inclusi i Mondiali Femminili 2014 e i Mondiali Maschili Italia-Bulgaria 2018.

Dal 2021 al 2024 è stato Responsabile dell'Area Sviluppo e Tecnica sportiva della FIPAV. Da settembre 2024 ricopre il ruolo di Responsabile Area Accademia FIPAV e Servizi Formativi.

LA PALLAVOLO TRA SCIENZA E PRASSI

La pallavolo italiana sta attraversando una fase di grande affermazione metodologica, di elevato impatto comunicativo, di crescita complessiva del movimento: i risultati sportivi sono sotto gli occhi sia degli addetti ai lavori, sia degli appassionati o di chi, semplicemente, ama lo sport nel senso più inclusivo del termine.

I risultati formativi e di sviluppo del movimento di base, talvolta meno semplici da cogliere e misurare, ci hanno consentito di apportare un cambiamento epocale ai criteri che definiscono la competitività, in particolare al peso che l'esperienza di competizione assume nel conseguimento di risultati sportivi d'eccellenza. In tal senso, il cambiamento più evidente è riconoscibile proprio nell'abbassamento significativo, rispetto ad un passato neanche troppo

remoto, dell'età media degli atleti, titolari nelle squadre che si sono collocate nelle migliori 4 posizioni dei principali eventi internazionali seniores (Campionati Mondiali e Giochi Olimpici): il suddetto dettaglio che evidenzia la qualità dei processi di identificazione e successiva affermazione dei talenti che si affacciano alla pratica pallavolistica giovanile, è evidente tanto nel settore maschile che in quello femminile.

Il fervore innovativo si è fatto sentire, contemporaneamente, anche nella teoria e metodologia dell'allenamento sportivo, attraverso due dinamiche evolutive che stanno consolidando le fondamenta di una svolta che suscita interesse diffuso e dibattito culturale e scientifico tra gli addetti ai lavori.

La prima riguarda la prassi dell'allenamento sportivo che, in questo momento storico, è

riconosciuta a tutti gli effetti e resa, sul piano comunicativo, con pari dignità rispetto alla scienza dello sport e alla ricerca scientifica che studia lo sport.

La seconda sancisce la progressiva affermazione di una teoria e metodologia dell'allenamento, specifiche per i giochi sportivi di squadra e di situazione: tale svolta, da un lato pone in discussione principi teorici classici che, negli sport di squadra, non spiegano fenomeni che la prassi, al contrario, rileva con significativa ricorrenza; dall'altro lato traccia gli albori di una prassi integrata nella quale tecnica, tattica, preparazione fisica, preparazione mentale e comportamentale fanno sistema.

In tale scenario complessivo si inserisce l'**Accademia FIPAV** con l'ambizione di diventare, negli ambiti tecnico, dirigenziale e arbitrale, punto d'incontro

Marco Mencarelli

Marco Mencarelli nasce il 23 febbraio 1963 a Orvieto, e già nel 1992 entra a far parte della struttura tecnica federale delle squadre nazionali, come collaboratore. Dal 2001 al 2004 è viceallenatore della Nazionale maggiore femminile, con la quale ottiene la medaglia d'oro al Mondiale del 2002, poi guida la Nazionale sperimentale ai Giochi del Mediterraneo del 2005, dove conquista la medaglia di bronzo. Dal 2006 diventa ct delle Nazionali under 19 e under 20, con le quali vince un oro ai Mondiali Under 20 e tre ori agli Europei Under 19 (2006, 2008 e 2010). Alla fine del 2012 viene promosso ct della Nazionale maggiore, ruolo che mantiene per un anno conquistando anche l'oro ai Giochi del Mediterraneo 2013. Nella stagione 2014-15 assume la guida del Club Italia, portando la squadra federale alla semifinale dei play-off di A2. Nell'estate del 2015 viene ingaggiato da Busto Arsizio, con cui debutta da tecnico in serie A1: in quattro stagioni riesce a raggiungere una semifinale play off (nel 2018) e due finali di Coppa Cev (vincendo quella del 2019). Nell'estate del 2019 passa alla Savino Del Bene Scandicci, da cui si separa nel gennaio 2020. A febbraio dello stesso anno assume l'incarico di primo allenatore de Il Bisonte Firenze.

Dal 2015 è il ct della Nazionale Under 18, con la quale ha trionfato ai Campionati Mondiali 2015 e 2017. Nel 2018 sempre alla guida delle azzurre ha ottenuto una medaglia d'Argento ai Campionati Europei, mentre nel 2019 ai Campionati del Mondo ha ottenuto la medaglia d'argento. Nel 2021 ha ottenuto la medaglia d'Argento ai Campionati del Mondo Under 18 disputati a Durango, in Messico. Nella stagione 2021-22 guiderà il Club Italia femminile nel Campionato di Serie A2.



delle idee che danno vita alle innovazioni, alle intuizioni, alle interpretazioni metodologiche e programmatiche, alle prassi certificate delle grandi figure che rendono importante la Scuola Italiana nel panorama internazionale.

La fondazione di una **Rivista Scientifica** appare perciò un passo imprescindibile per la più semplice diffusione o per la più complessa analisi critica di ciò che scienza (rigore scientifico), metodologia (strategia programmatica) e

prassi (strategia operativa) propongono ai vertici del movimento pallavolistico internazionale seniores e giovanile.

A questo punto il dibattito è aperto e l'auspicio più grande è quello di informare, aggiornare e affiliare, non trasmettendo verità assolute, bensì suscitando quei dubbi necessari a stimolare una ricerca di possibili risposte proprio attraverso quanto resterà impresso nelle pagine di questo ambizioso progetto.



IL SISTEMA VOLLEY

Come i numeri possono aiutare a capire
le trasformazioni in atto nel
Sistema Sportivo Italiano



di Enzo D'Arcangelo
Coordinatore del centro Studi
e Ricerche della FIPAV

PREMESSA

Per “**Sistema Volley**” intendiamo l’insieme delle figure, delle strutture, delle risorse e delle norme che regolano la vita di uno sport ai vari livelli. Nel caso della pallavolo, si passa dalle componenti di base a quelle di vertice, creando una vera e propria struttura complessa ad “**albero**”, con mille rami. che è bene provare a definire, almeno schematicamente (Fig. 1). Due osservazioni: i) l’albero è una rappresentazione sicuramente utile, ma che non riesce a evidenziare la natura delle relazioni tra tutte le componenti (rami) del sistema; ii) il sistema a sua volta è in continua evoluzione: dalla sua prima utilizzazione (fine anni ’80) ad oggi abbiamo provveduto ad aggiungere e/o modificare numerosi rami. In questa sede, sia per motivi di spazio che per gli obiettivi di questa nuova rivista, ci limiteremo nel primo paragrafo a descrivere solo alcuni di questi rami, quelli per così dire ‘portanti’, su cui si è concentrata maggiormente l’attenzione della FIPAV nel corso degli anni. Nel secondo faremo invece riferimento ad altri dati sinora utilizzati solo parzialmente e, soprattutto, ad altri settori di ricerca su cui sarà necessario nei prossimi anni concentrare la nostra attenzione, coinvolgendo, almeno così si spera, i Comitati Regionali e Territoriali, le Leghe, le Società e altri Enti e/o Istituti di Ricerca, tra cui CONI, Sport e Salute, Istat e Università in primo luogo.

Sviluppare l’analisi sia qualitativa che quantitativa della FIPAV in tutti gli aspetti, significa anche contribuire alla conoscenza di quello che viene definito da più parti come “**Sistema Sportivo Nazionale**” (SSN), nelle varie articolazioni, di cui oggi conosciamo sicuramente molto di più rispetto al recente passato, ma molto, come vedremo, rimane da fare.



FIG. 1

Il sistema volley

1.

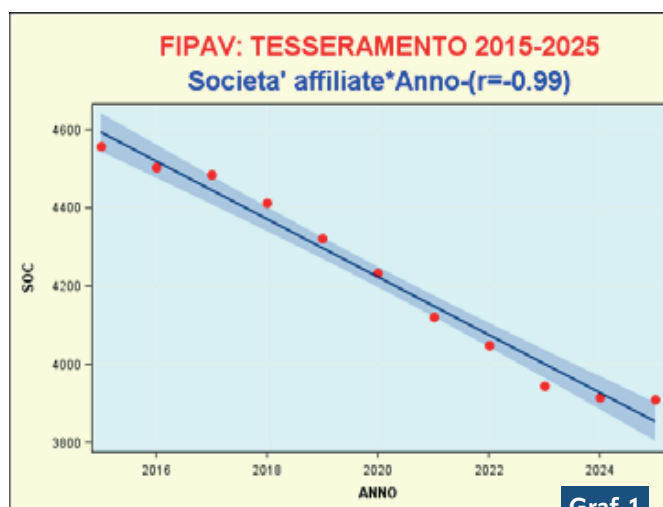
LA “STRUTTURA” DEL VOLLEY ITALIANO: CIÒ CHE ABBIAMO ANALIZZATO SINORA

L’analisi dei dati relativi alla struttura dello sport italiano riprende vigore grazie ai due censimenti del CONI (1987 e 1992) che hanno indicato la strada da seguire a tutte le FSN (cfr bibl.). L’importanza e il successo di quelle ricerche è stato anche alla base della successiva indagine dell’Istat sulla pratica sportiva in Italia del 1994 e del “Protocollo di intesa” tra CONI, Istat e Dipartimento di Statistica della Sapienza, che ha contribuito non poco all’analisi del fenomeno sportivo nel nostro paese. Oggi l’Istat pubblica annualmente i dati

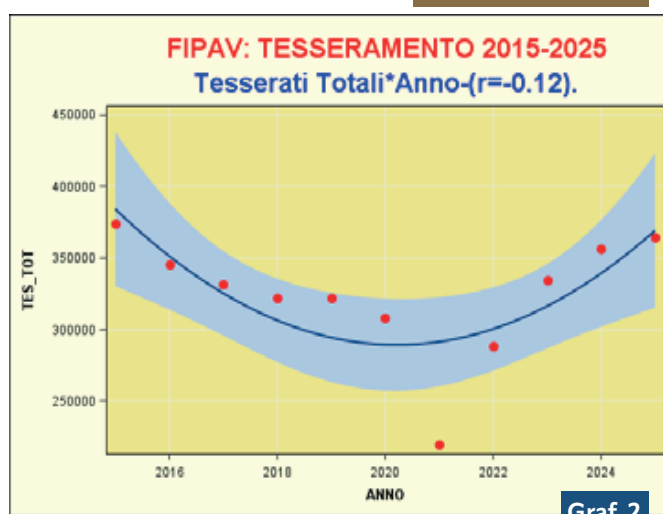
sulla pratica sportiva in Italia, distinta per modalità (*Continuativa, Saltuaria, Qualche Attività Fisica, Sedentari*), per Età, Sesso e Regione, mentre il CONI tutti gli anni pubblica “*I Numeri dello Sport Italiano*”, con i dati su *Società Sportive, Tesserati (M-F) e Operatori (Tecnici, Dirigenti, Ufficiali di Gara)* per ciascuna Federazione Sportiva Nazionale (FSN) e per le Discipline Sportive Associate (DSA).

In questa sede ci concentriamo su alcuni dati relativi al volley in Italia dal 2015 al 2025, evidenziando quelli che a nostro avviso sono gli aspetti più importanti (10 aspetti da memorizzare):

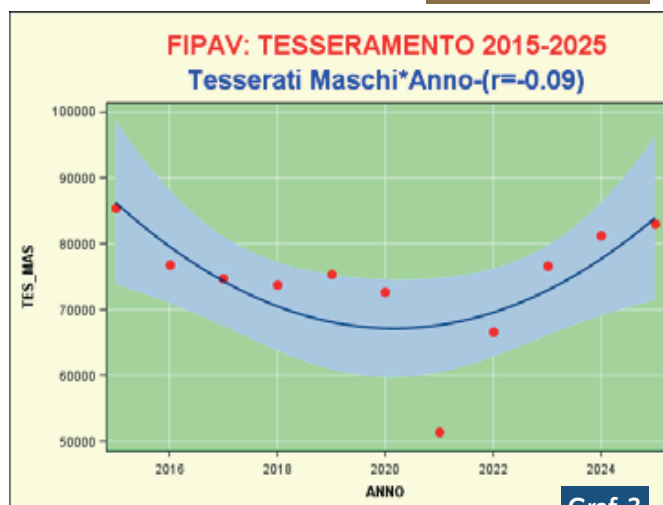
- i) Perdita delle **Società Sportive** (Graf. 1): in questo periodo la FIPAV ha perso **647 Club** (da **4.558** a **3.911**, il **14,2%**). Se poi partiamo dal 2010 la flessione diventa pari a **-20,4%**. Nel periodo 2010-2025 la **FIGC** (Calcio) ha perso **3.444 società** (**-20,0%**), la **FIP** (Basket) **1.067** (**-29,0%**), la **FIR** (Rugby) **356** (**-35,1%**), la **FIN** (Nuoto) **505** (**-39,4%**). In aumento invece la **FIDAL** (Atletica) **+9,8%**, la **FITP** (Tennis-Padel) **+19,4%** e la **FIJLKAM** (Lotta, Judo, Arti Marziali) **+14,6%**.
- ii) Stazionario invece dal 2015 al 2025 il **N° di Tesserati** complessivi della FIPAV: **Maschi -2,71%**; **Femmine -2,41%**, **(M+F) -2,48%**. I tesserati FIPAV (M, F e M+F) sono diminuiti dal 2015 al 2020, poi crollati nel 2021 (**periodo del Covid 19**), poi risaliti con forza dal 2022 al 2025 (Graf. 2, 3, 4).
- iii) Leggero decremento dal 2015 al 2025 per quanto riguarda il **N° di Tecnici** (**-4,56%**), e di **Ufficiali di Gara** (**-4,57%**), come emerge dai grafici (Graf. 5-6).
- iv) Forte incremento invece del **N° di Dirigenti**, pari a **+ 21,6%** su scala nazionale (Graf. 7).
- v) Cambiamenti strutturali: a) **Tesserati per Società** in aumento (**Tess/Soc= 76,7 nel 2015 e 93,2 nel 2025**) b) **Dirigenti per Società** in aumento (**Dir/Sos= 12,5 nel 2015 e 17,9 nel 2025**); c) Tess. Fem sul Totale stazionario intorno al 77,0% (**77,15% nel 2015 e 77,20% nel 2025**) (Graf. 8-10).
- vi) **Forte variabilità** degli indici precedenti nel territorio, sia tra CR e Cr, sia tra CT e CT all'interno della stessa regione: non mancano ovviamente valori negativi e/o meno positivi, su cui riflettere.
- vii) **Forte reclutamento giovanile**: i **Tesserati Under 17** nel 2025 sono il **62,1%** tra i Maschi e ben l'**80,4%** tra le Femmine.
- viii) Altrettanto forte però l'**abbandono giovanile**, soprattutto tra i giovanissimi **Under 13** nei primi **3 anni** dopo il 1° tesseramento FIPAV, aspetto su cui torneremo in seguito.
- ix) **Grande ripresa** in tutto il territorio rispetto alle perdite dovute al **Covid 19 (2021)**: dal 2022 in poi tutti gli indicatori precedenti mostrano un **trend fortemente positivo** in tutte le regioni.
- x) **Forte tenuta** dei nostri **campionati** ad ogni livello: nel 2025 sono state ben **25.000** le squadre partecipanti ai campionati ufficiali indetti dalla FIPAV per un totale di oltre **450.000 partite!**



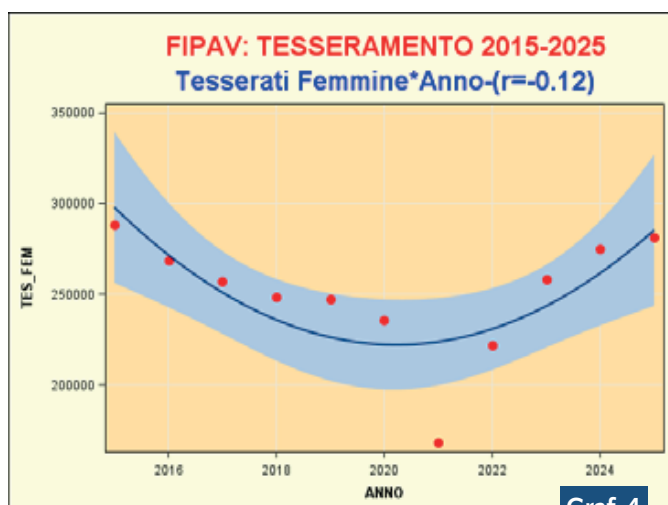
Società affiliate FIPAV



Tesserati Totali FIPAV

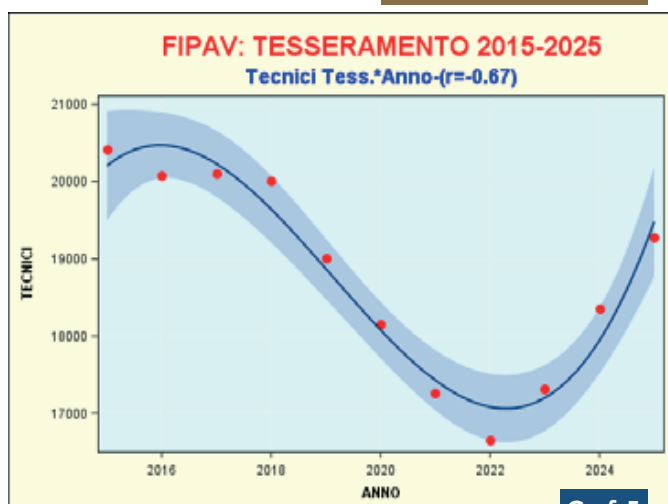


Tesserati Maschi FIPAV



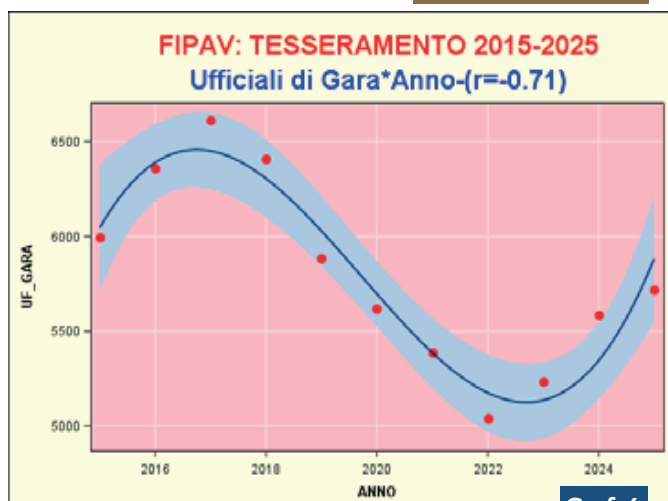
Graf. 4

Tesserati Femmine FIPAV



Graf. 5

Tecnici tesserati FIPAV



Graf. 6

Ufficiali di gara tesserati FIPAV

2.

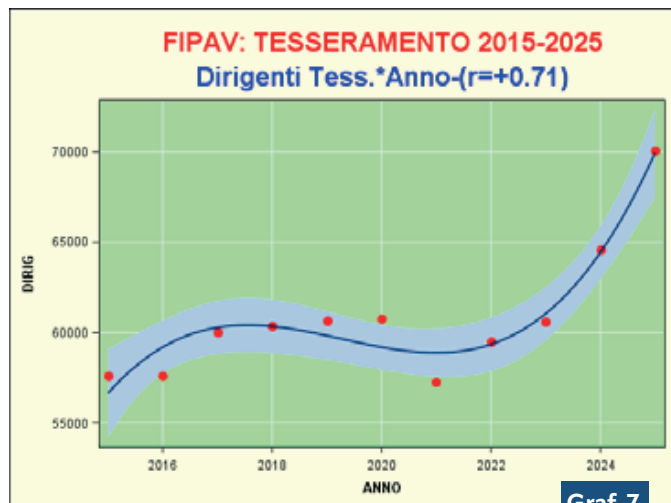
LA STRUTTURA DEL VOLLEY ITALIANO: ASPETTI DA APPROFONDIRE NEL PROSSIMO FUTURO

Se i dati di cui sopra confermano la forza complessiva del nostro movimento e la posizione di prestigio al 3° posto tra le FSN del CONI dopo il Calcio e il tennis, ciò nondimeno riteniamo giusto sia approfondire gli aspetti più critici da una parte, che ampliare la nostra ricerca dall'altra.

Quelli che seguono sono solo alcuni temi e/o aspetti su cui invitiamo tutti a riflettere:

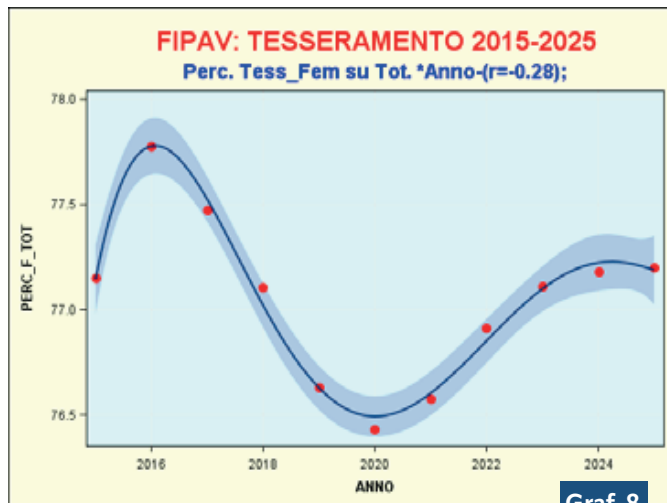
- i) Indagine sulle **Società Sportive**, le difficoltà che incontrano dopo la riforma dello sport (**RDS**), come hanno modificato la loro struttura interna, le figure professionali fondamentali alla base della loro presenza, il rapporto con la Scuola e le altre istituzioni, e così via.
- ii) Indagine sulla **"Incertezza delle partite"** nei Campionati Giovanili FIPAV: aggiornare la nostra precedente ricerca relativa alle stagioni 2021-2022.
- iii) L'**Offerta sportiva** della FIPAV: questa va sicuramente "aggiornata" e articolata nel territorio a fronte della forte variabilità del N° di Tesserati (M-F), nelle Regioni, nei CT e nei Comuni per dimensione (in particolare i piccoli comuni, le periferie metropolitane, le comunità montane, ecc.).
- iv) Come varia il **ranking** internazionale del volley a livello Assoluto e Giovanile, (Mas-Fem.).
- v) Analisi delle **caratteristiche fisiche e tecniche** dei **"roster"** delle squadre internazionali.
- vi) Aggiornamento dell'analisi sul problema dell'**abbandono sportivo giovanile**, verificando la diversa incidenza di questo fenomeno rispetto a fattori quali **Età, Sesso; Nazion.; Area Territ.**, ecc.
- vii) Indagine sui Dirigenti Societari: **Età, Sesso, Ruolo e Funzioni, Titoli Sportivi e non**, ecc.
- viii) Indagine sui **Tecnici FIPAV di 3° grado**: Carriera sportiva, Livello delle squadre che allenano, Tempo di permanenza in attività, Abbandoni, ecc.
- ix) Indagine sugli **Arbitri FIPAV** ai vari livelli: **Età, Sesso, Area. Territ., Abbandoni**, ecc.
- x) Analisi dei **roster** delle squadre dei Campionati di **A1-A2 (M-F)**: come variano nel tempo le caratteristiche degli atleti/e (**Età, Ruolo, Nazionalità, Altezza, Presenze, Punti**, ecc.).

- xi) Analisi degli **“Infortuni”** subiti dagli atleti/e nei Camp. di **A1-A2 (M-F)**, per cause e gravità dell’infortunio e per caratteristiche degli atleti (**Età, Ruolo, Nazione, Altezza, Pres., Punti, ecc.**).
- xii) Indagine sulla **“Presenze degli spettatori”** nelle partite dei Camp. Naz. (**Ser. B, A3, A2, A1**).
- xiii) Indagine sull’**audience TV** e lo **share** nelle partite dei campionati nazionali (**A2 e A1**) trasmesse in televisione, nei vari canali.



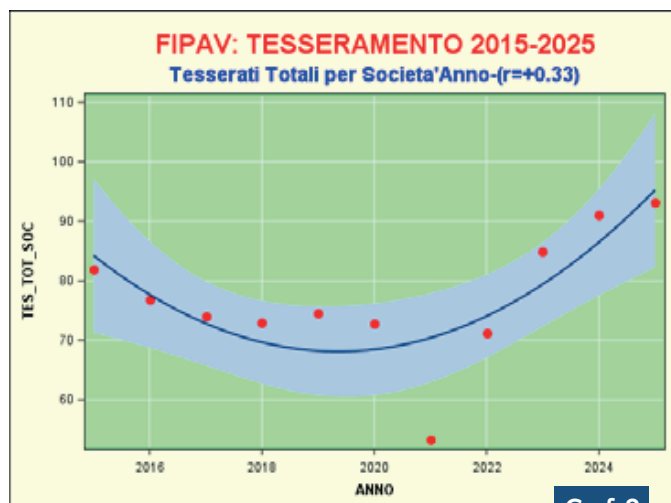
Graf. 7

Dirigenti tesserati FIPAV



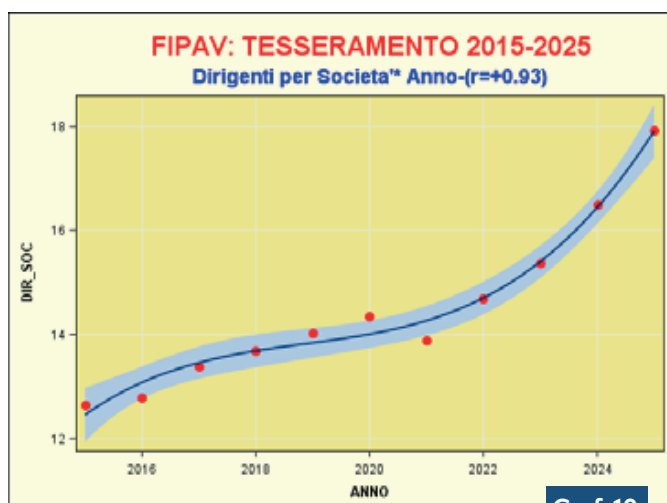
Graf. 8

Perc. Tess. Donne sul totale



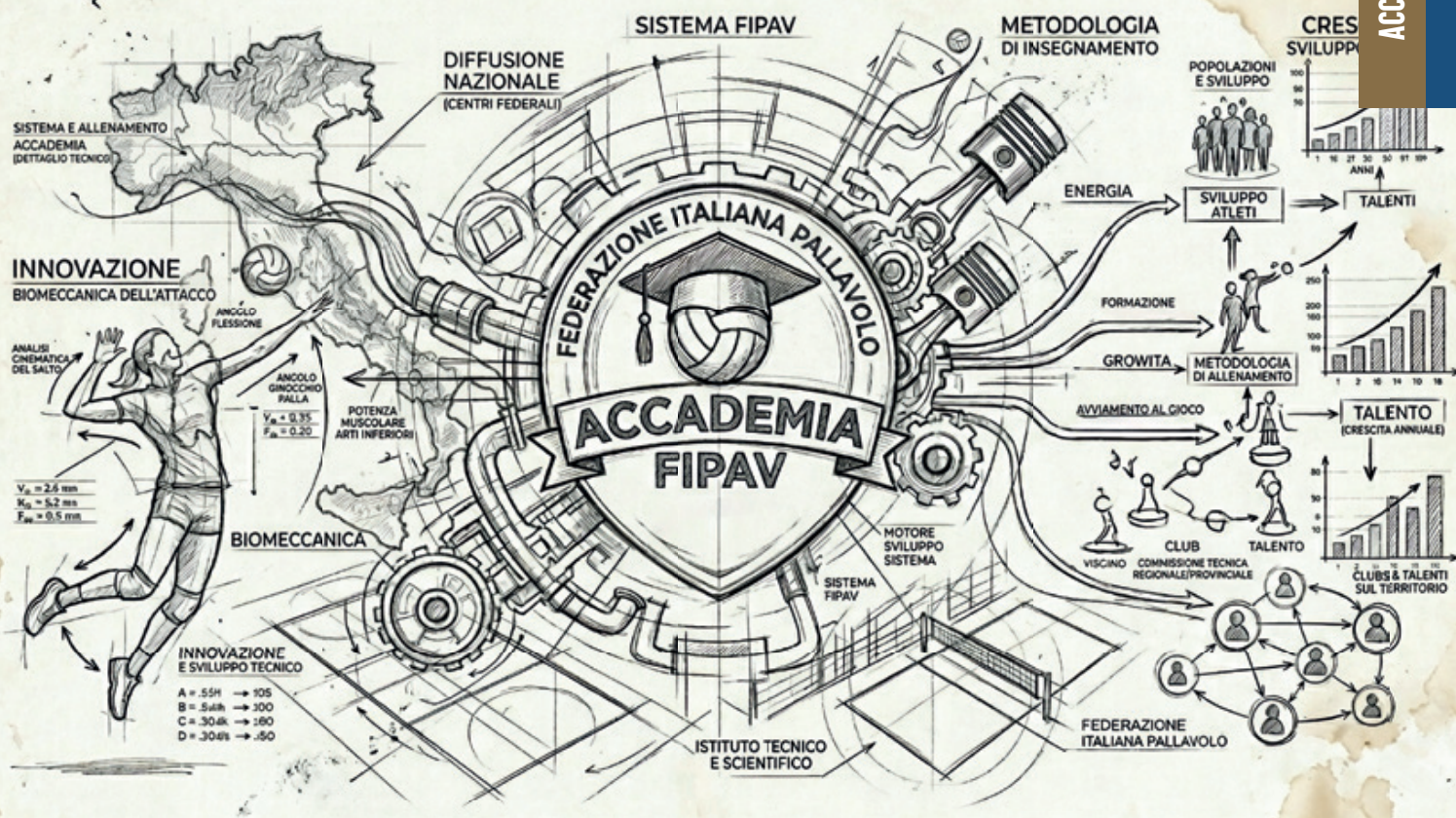
Graf. 9

Tess. Totali per Società



Graf. 10

Dirigenti Tess. per Società



L'ACCADEMIA

COME MOTORE DI
INNOVAZIONE
E CRESCITA

PER LA PALLAVOLO
ITALIANA



di Roberto Ghiretti

Responsabile della formazione dirigenti FIPAV

Parlare di Accademia significa, a mio avviso, proiettare la Federazione verso un modello più avanzato, moderno ed evoluto. Significa affrontare, soprattutto per quanto riguarda la formazione dei dirigenti, il tema della costruzione di una società sportiva all'altezza delle sfide del nostro tempo.

La storia ci insegna che, nei grandi cambiamenti dell'umanità, non sono necessariamente i più forti o i più intelligenti a prevalere, ma coloro che sanno comprendere, gestire e anticipare il cambiamento.

Oggi siamo di fronte a una trasformazione epocale dello sport: nuove normative, nuove generazioni, una diversa consapevolezza del valore sociale dello sport e del suo ruolo nella comunità. Per affrontare questa sfida servono società solide, strutture organizzate e dirigenti capaci di operare con competenza e sensibilità, coniugando la dimensione produttiva con quella sociale, affinché lo sport possa diventare sempre più uno strumento di supporto alle politiche sociali e di crescita per il territorio.

È proprio con questo spirito che, quando lo scorso anno è stato chiesto a me e a David Stucchi di occuparci dell'Accademia, abbiamo scelto innanzitutto di ascoltare. Abbiamo incontrato tutti i Comitati Regionali e i referenti territoriali, presentando il nostro progetto e raccogliendo suggerimenti e contributi. Da questo confronto è nato un piano di lavoro che è stato approvato nel mese di dicembre e che rappresenta il primo anno di attività del nuovo percorso dell'Accademia.

L'obiettivo principale è stato quello di riportare l'Accademia a essere un luogo di elaborazione e diffusione di modelli organizzativi. Ci sarà certamente tempo per approfondire competenze specifiche, skill tecniche e altri aspetti fondamentali, ma abbiamo ritenuto prioritario offrire alle società sportive strumenti concreti per comprendere e sviluppare modelli gestionali adeguati alle esigenze attuali.

In questa direzione sono attualmente in corso venti incontri in presenza su tutto il territorio nazionale, ciascuno della durata di sei ore, finalizzati a trasferire conoscenze, esperienze e metodologie utili alla costruzione di società sportive moderne ed efficienti.

Parallelamente abbiamo organizzato tre seminari online rivolti a tutte le società, suddivise in sette macroaree territoriali, affrontando temi come la riforma dello sport, il lavoro sportivo e altri argomenti di grande attualità. I risultati sono stati estremamente incoraggianti: abbiamo registrato la partecipazione di diverse migliaia di persone, un dato che conferma l'interesse crescente verso queste tematiche. Ringrazio per la dedizione a questo progetto Giusi Cenedese, Matilde Ambrosi, Paolo Bramante e Roberto Bresci.

È naturale che, dopo anni in cui questo ambito è stato meno presidiato a livello centrale, non tutte le società siano immediatamente pronte a coglie-

re queste opportunità. Tuttavia, stiamo constatando con sempre maggiore evidenza che questo rappresenta uno spazio strategico per il futuro della nostra Federazione.

In collaborazione con il Centro Studi e grazie al prezioso contributo del professor D'Arcangelo, sono stati inoltre presentati a tutti i Comitati Regionali e Territoriali i principali dati relativi ai rispettivi territori: numero di atleti, società, allenatori e arbitri. Un patrimonio informativo fondamentale che consente di programmare interventi e azioni partendo da una fotografia precisa della pallavolo italiana, territorio per territorio.

Un altro progetto significativo, sviluppato insieme al Settore Campionati, è dedicato alle società di Serie B. A fine luglio si svolgeranno a Firenze due giornate di lavoro durante le quali verranno affrontati temi legati alla crescita e allo sviluppo delle società sportive, con particolare attenzione ai modelli organizzativi, alla comunicazione, al marketing e alla sostenibilità. Sarà anche l'occasione per premiare le realtà che si sono particolarmente distinte e per condividere momenti di aggregazione e confronto.

Un'attenzione particolare è stata riservata anche agli atleti. Con le Nazionali giovanili sono in corso incontri formativi dedicati al significato della maglia azzurra e al senso di appartenenza che essa rappresenta. Attraverso il contributo di professionisti qualificati, tra cui una psicologa, e di figure di riferimento come Franco Bertoli, Claudio Galli e Matteo Piano, vengono affrontati temi quali il percorso di carriera, l'identità dell'atleta e l'utilizzo consapevole degli strumenti digitali. Anche in questo caso i riscontri sono stati estremamente positivi.

Sempre in ambito formativo, e consentitemi una nota di soddisfazione personale, abbiamo avviato un percorso rivolto agli atleti che si avvicinano alla conclusione della propria carriera sportiva. È stato offerto loro gratuitamente un corso di circa quaranta ore che consente l'abilitazione e l'iscrizione all'elenco dei Team Manager. L'adesione è stata superiore alle aspettative, con circa cinquanta partecipanti. Dopo la fase online, il percorso si concluderà a Firenze il 9, 10 e 11 luglio con gli incontri in presenza. Anche il profilo dei partecipanti lascia intravedere prospettive molto positive. È nostro dovere offrire opportunità e strumenti a chi ha dedicato la propria vita alla pallavolo e desidera continuare a contribuire alla sua crescita.

In collaborazione con la Commissione Safeguarding è stato inoltre realizzato un primo percorso formativo dedicato alla tutela e alla protezione delle persone. Si tratta di un progetto destinato a svilupparsi ulteriormente nel prossimo autunno, sia attraverso incontri in presenza sia mediante attività online.

L'ultimo tema riguarda gli Stati Generali della Pallavolo, che si terranno a Catania. Sarà un momento particolarmente importante perché la Federazione Italiana Pallavolo sceglie di interrogarsi sul proprio futuro, mettendosi in discussione con spirito costruttivo. Verranno affrontate questioni centrali come

l'andamento dei numeri, il fenomeno dell'abbandono sportivo, il modello dei campionati, la formazione, la comunicazione e il ruolo dei Comitati.

Sono temi che possono dare un ulteriore impulso alla crescita della nostra Federazione. Per questo desidero ringraziare tutta la struttura dell'Accademia, in particolare David Stucchi, il personale dell'ufficio e tutti i docenti che hanno contribuito a questo percorso con professionalità e dedizione.

Credo che il lavoro svolto sia stato caratterizzato da precisione, impegno e capacità di interpretare i bisogni reali del nostro movimento.

A Catania presenteremo nuove idee, ma soprattutto ascolteremo quelle provenienti dai territori e dai Comitati. Sono convinto che anche il prossimo anno sportivo possa regalarci importanti soddisfazioni.

La pallavolo italiana ha ancora ampi margini di crescita: far sì che continui a evolversi è una responsabilità che ci appartiene e che dobbiamo affrontare con passione, competenza e senso del dovere.

Grazie



ACCADEMIA FIPAV



LA PAL- LEG- GIA- TRI- CE



di Gaetano Gagliardi
Tecnico federale e allenatore
nazionale U22 femminile

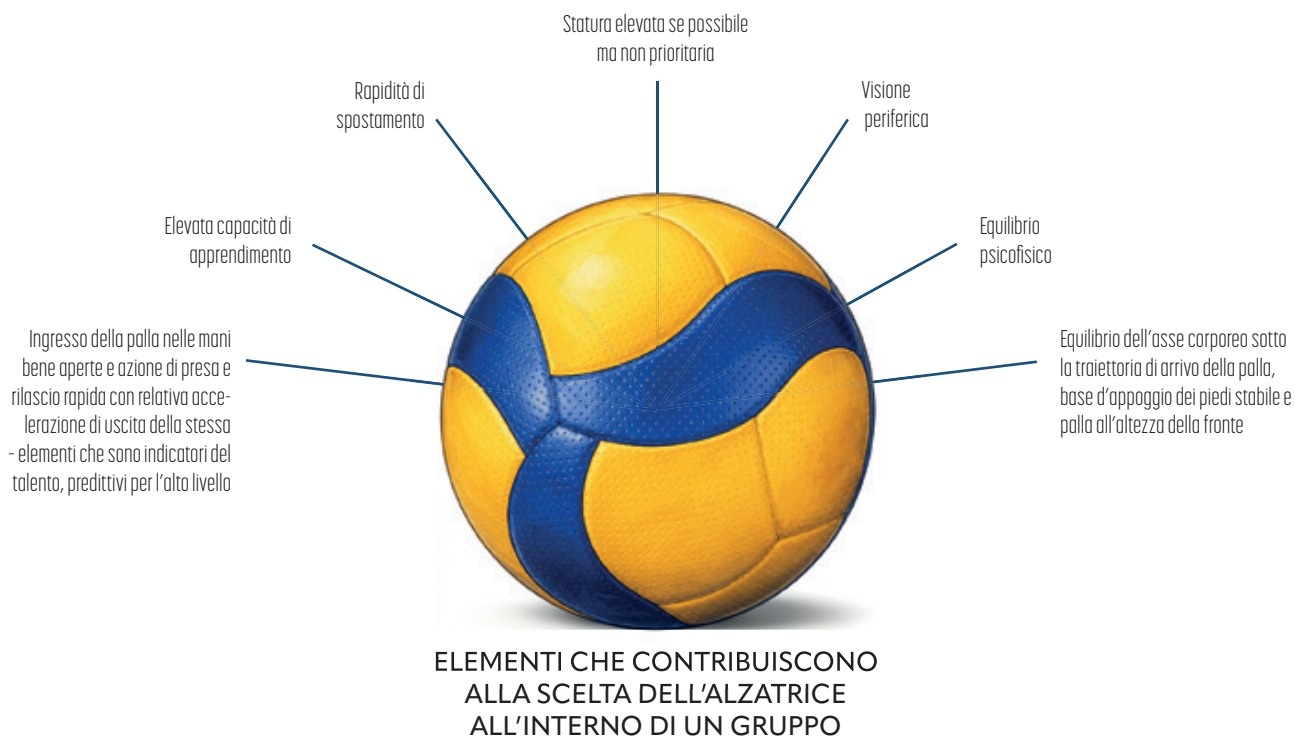
INDIVIDUAZIONE E FORMAZIONE DELLA PALLEGGIATRICE

Il ruolo della palleggiatrice è uno dei più complessi della pallavolo, per difficoltà tecnico-tattica e per l'esperienza che è fondamentale maturare nel percorso di formazione dell'atleta.



Per individuare la palleggiatrice all'interno di un gruppo giovanile è necessario che tutte le giocatrici conoscano la tecnica del palleggio d'alzata e, in particolare, che ognuna conosca le caratteristiche della traiettoria della palla alta.

Tali caratteristiche sono: 1) la palla deve essere alta, ma non troppo per favorire il tempo d'attacco delle schiacciatrici; 2) la palla deve cadere all'interno delle antenne; 3) la palla deve trovarsi preferibilmente vicino alla rete.



Tra le priorità della palleggiatrice ci sono la precisione e l'esecuzione tecnica favorite, in fase di costruzione del ruolo, dalla frontalità alla zona 4 o dalle spalle alla zona 2, in caso di palleggio rovesciato. Progressivamente sviluppare l'indipendenza delle mani e l'uso, su palle lontane, della tecnica con lo stacco ad un piede. Altro elemento importante è l'acquisizione delle traiettorie di secondo tempo da parte dell'alzatrice; è questa la prima palla da insegnare alle varie attaccanti essendo quella nella quale il riferimento, per l'inizio della rincorsa, è la palla in mano alla palleggiatrice e non l'osservazione e lo studio di una traiettoria.

Altra priorità essenziale è l'arrivo in anticipo sotto la verticale della palla, in modo tale da cercare di essere con una postura quanto più neutra possibile, diversamente dall'impostazione del palleggio didattico con palla sulla fronte. Tale aspetto diventa fondamentale, andando avanti nello sviluppo del percorso di formazione, da ricercare con il palleggio in sospensione, ad eccezio-

ne nelle situazioni di gioco in cui l'alzatrice è utile che "aspetti" la centrale in ritardo nella rincorsa del primo tempo.

La postura neutra è determinante sia per eseguire un'alzata della palla davanti che per quella dietro con l'obiettivo di palleggiare a braccia estese con solo lavoro di flesso-estensione dei polsi, enfatizzando uno degli indicatori del talento che è la capacità di accelerazione della palla, fattore riconducibile all'ingresso nelle mani della stessa. Ultimo elemento da sviluppare è il lavoro sul palleggio laterale sia con uscita a sinistra che a destra dove il focus è sull'indipendenza delle mani.

Altra caratteristica che deve contraddistinguere il percorso di crescita della palleggiatrice è tenere costante l'altezza dell'apice di tutte le traiettorie anche quando ci si sposta nel campo. Unica alternativa è una richiesta diversa da parte dell'attaccante, che decide di cambiare il tipo di palla, ad esempio, quando un primo tocco da



positivo diventa esclamativo o negativo e quindi l'attaccante potrebbe avere necessità di modificare la chiamata.

L'allenamento di questo ruolo, per sviluppare tali priorità, passa attraverso esercitazioni di tecnica individuale alla parete, per lo sviluppo dell'accelerazione delle mani e della postura (video allegato) per poi arrivare al lavoro sulle traiettorie in campo: utilizzare i canestri, posizionati all'interno delle antenne, facendo comprendere quanto sia importante la traiettoria e non il bersaglio in sé trova una sua adeguata collocazione.

L'allenamento per le traiettorie d'alzata deve prevedere un volume di ripetizioni adeguato attraverso situazioni reali, partenze da fasi di cambiopalla o di break-point sempre diversificate.

Parlando dello sviluppo tattico, vanno insegnati i principi basilari della distribuzione: nell'azione di cambiopalla, organizzata dalla palleggiatrice, un piano A prevede con ricezione positiva la possibilità di 4 opzioni d'attacco stabilendo, sulla base scelta per il centrale, le combinazioni con le attaccanti; un piano B se l'effetto della ricezione dovesse essere differente dal positivo. Il piano B sarà determinato dal cambio base della centrale o dalla variazione di palla della schiacciatrice o dell'opposta.

È utile studiare il comportamento tecnico e tattico dell'alzatrice durante le gare per poi orientare il lavoro dell'allenamento, così che nei momenti decisivi sia in grado di alzare la palla migliore per vincere il punto e la palla più sicura per le sue esigenze.

Nel percorso di formazione della palleggiatrice ci sono delle tappe che non sono solo tecniche o tattiche, ma che riguardano anche l'acquisizione di esperienze nella gestione dei rapporti con staff tecnico e compagne.

L'alzatrice instaura in gara un rapporto preferenziale con l'allenatore, condividendo la strategia di gioco e la gestione delle attaccanti. La palleggiatrice imprime il ritmo alla squadra ed esalta o nasconde pregi e difetti del sistema di gioco e delle singole atlete; deve essere in dubbio costante ma capace di decidere rapidamente e, come ha detto De Giorgi in un corso da me seguito tanti anni fa: "Deve alzare tutto ciò che è possibile alzare...e rendere alzabile tutto ciò che non è possibile alzare..."

Formare un'alzatrice, quindi, è un processo lungo, difficoltoso e graduale; occorre guidarla nello sviluppare uno stile personale e lasciandola libera di esprimersi, facendole vivere esperienze in gara, attraverso adattamenti tecnici associati alle qualità personali. Il compito della palleggiatrice è accettare e trasformare le situazioni di gioco, pensando alle soluzioni e non ai problemi, diventando uno specchio che riflette un'immagine sicura e positiva; le sue difficoltà deve gestirle dialogando con il tecnico durante la gara o in allenamento con le compagne, lavorando sulle intese. In partita, l'alzatrice deve pensare poco a come dare la palla, maggiormente a chi alzare, valutando situazioni ed umori e imparando a gestire le persone.



Inquadra il Qr-code
per vedere il video

**FORMARE
UN'ALZATRICE,
QUINDI, È UN
PROCESSO LUNGO,
DIFFICOLTOSO
E GRADUALE**



di Mariano Costa

Responsabile area performance squadra nazionale seniores maschile beach volley

ABILITÀ DI GIOCO

L'articolo propone una riflessione sul rapporto tra tecnica e gioco negli sport di squadra, superando la tradizionale contrapposizione tra apprendimento tecnico e apprendimento situato nel gioco. Attraverso il concetto di "abilità di gioco", l'autore descrive l'integrazione tra capacità decisionale (abilità tattica) ed esecuzione efficace (abilità tecnica), evidenziando come la tecnica emerga dall'interazione continua tra giocatore, compagno, avversario e ambiente di gioco. In questa prospettiva, il gioco diventa il principale strumento pedagogico attraverso cui modellare l'apprendimento e sviluppare abilità realmente trasferibili alla competizione.

Nel mondo dell'allenamento sportivo, e quindi nella scelta dei contenuti allenanti e delle strategie metodologiche, assistiamo spesso a uno scontro ideologico che, a nostro avviso, nasce da un fraintendimento di fondo: la tendenza a separare forma e contenuto, quando in realtà la forma è sempre parte del contenuto.

Negli **sport di squadra**, infatti, molti allenatori osservano il fenomeno dell'allenamento da prospettive differenti. C'è chi guarda dal "colle della forma", concentrandosi soprattutto sulla qualità dell'**esecuzione tecnica**, e chi guarda dal "colle del contenuto", riconoscendo nel gioco l'esperienza centrale dell'apprendimento e vedendo nel **gioco** la via principale per migliorare.

Entrambe le prospettive possiedono elementi di valore, ma rischiano di perdere di significato quando vengono estremizzate. Il nodo centrale non è scegliere da quale parte stare, ma comprendere i principi che regolano il modo in cui apprendiamo un'**abilità**.

Proviamo allora a partire da una domanda semplice: che cos'è un'**abilità**?

Esistono numerose definizioni di abilità. In questa prospettiva scegliamo di adottarne una il più possibile semplice e generale: l'**abilità** è la capacità di svolgere un compito.

Questa definizione, però, porta con sé un presupposto fondamentale: un'**abilità** si concretizza solo quando è orientata verso un obiettivo. Senza **intenzionalità** non esiste un'azione significativa, ma soltanto un'esecuzione priva di direzione.

Agire con intenzione è il presupposto indispensabile per diventare bravi nel fare qualcosa.

Nel Beach Volley, così come in ogni sport di squadra, l'obiettivo finale è vincere e superare l'avversario. Cerchiamo quindi di migliorare le nostre **abilità di gioco**, di diventare giocatori abili: battitori, ricevitori, alzatori, schiacciatori, muratori e difensori.

Ma se allarghiamo lo sguardo al "tutto", possiamo dire qualcosa di più: l'obiettivo non è soltanto eseguire bene singoli compiti, ma diventare buoni giocatori e, soprattutto, costruire una buona squadra.

A questo punto sorge spontanea una domanda: da dove iniziare nella pratica?

Spesso questa domanda nasce dall'idea che la tecnica debba precedere il gioco. In realtà, tecnica e gioco si influenzano reciprocamente, in una relazione continua di mutualità.

Gli allenatori insegnano inevitabilmente attraverso modelli tecnici di riferimento, ma allo stesso tempo devono essere capaci di riconoscere e, quando funzionale, assecondare il modo soggettivo con cui ogni giocatore interpreta l'**abilità di gioco**, cioè il modo in cui risolve i problemi che il gioco propone.

È proprio all'interno di questa tensione tra modello e adattamento che emerge lo **stile tecnico individuale**: non una copia del modello, ma un'espressione personale efficace.

Se osserviamo la storia del nostro sport, questo processo appare ancora più evidente. Quando William G. Morgan inventò la pallavolo nel 1895, non esistevano modelli tecnici codificati: era il gioco, con le sue regole e i suoi vincoli, a guidare i comportamenti dei giocatori.

Sono stati proprio questi **vincoli**, nel tempo, a far **emergere** le soluzioni tecniche più funzionali. La tecnica, in altre parole, non ha preceduto il gioco: ne è stata una conseguenza. Dobbiamo quindi concludere che il gioco è più importante della tecnica?

Probabilmente la domanda stessa rischia di portarci fuori strada. Il problema non è stabilire una gerarchia, ma comprendere la relazione che esiste tra i due elementi.

Non dobbiamo decidere cosa allenare prima o dopo, o cosa sia più importante, ma comprendere che tecnica e gioco esistono solo nella loro relazione.

Nel contesto degli sport di squadra e del Beach Volley in particolare, possiamo intendere la tecnica come la modalità specifica attraverso cui si esprimono le abilità di gioco. Ancora più semplicemente, la tecnica è lo strumento che utilizziamo per risolvere i problemi che il gioco propone.

La tecnica, quindi, è la capacità di controllare un movimento in uno spazio e in un tempo definiti, nel modo più efficace ed economico possibile.

Dobbiamo però ricordare che essa rappresenta un **comportamento emergente**, che prende forma attraverso **tre dimensioni coordinative**: la gestione del proprio corpo, la relazione con il compagno e l'interazione competitiva con l'avversario.

Ma quali sono, in concreto, gli strumenti per insegnarla?

Ed è qui che il gioco diventa centrale. In questa prospettiva, la tecnica deve essere insegnata all'interno del gioco stesso, inteso come un potente strumento pedagogico e di apprendimento che l'allenatore ha il compito di modellare.

Questo processo è finalizzato al raggiungimento di obiettivi specifici, progettati sulle esigenze della squadra e dei singoli atleti. Il gioco può essere **semplificato**, ridotto nelle sue variabili e nella sua imprevedibilità attraverso l'utilizzo di **vincoli**, e strutturato in funzione dell'obiettivo del momento e del livello degli atleti.

Un giocatore e una squadra hanno bisogno di **percepire per agire e agire per percepire**.

Le informazioni che l'ambiente di gioco offre specificano ai giocatori





LETTURE CONSIGLIATE DALL'AUTORE.

Carraro A; Lanza M; Insegnare/apprendere in Educazione Fisica, Armando Editore, Roma, 2004.
 Chow J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I., Nonlinear Pedagogy in Skill Acquisition: An Introduction, Routledge, 2015.
 Gray R; Come impariamo a muoverci, Calzetti Mariucci editori, Roma, 2022
 Gray R; Ottimizzare il movimento nello sport, Calzetti Mariucci editori, Roma, 2022
 Mallo J. Team sports training: the complexity model. New York: Routledge; 2020.
 Mantovani C; Insegnare per allenare, Edizioni SdS, Roma, 2017.
 McMorris T, Acquisition and performance of sport skill, Hoboken, NJ, Wiley & Sons, 2004.
 Pesce C., Marchetti R., Motta A., Bellucci M., Joy of moving, Calzetti Mariucci Editori, Tipografia Mancini (Tivoli), 2017.
 Renshaw, I., Davids, K., Newcombe, D., & Roberts, W., The constraints led approach, Routledge, 2019.
 Salamone G., I giochi sportivi di squadra, Calzetti Mariucci Editori, Perugia, 2012,
 Schmidt R.A., Wrisberg G.A., Apprendimento Motorio e Prestazione, Società stampa sportiva, Roma, 2000,
 William H. Edwards; Motor learning and Control from theory to practice, Wadsworth, Cengage Learning, 2011.

cosa fare e assumono un ruolo centrale nel processo di apprendimento. Non possono quindi essere escluse durante l'allenamento.

L'allenamento della tecnica sportiva diventa realmente funzionale solo quando è guidato dalle informazioni provenienti dall'ambiente, e quando questo ambiente è il gioco.

Per questo motivo la tecnica deve essere insegnata e allenata nel contesto in cui verrà utilizzata.

Attenzione però: il gioco, se proposto nella sua complessità e imprevedibilità naturale senza considerare le necessità specifiche, il livello degli atleti e della squadra, rischia di diventare uno strumento inefficace.

Ignorare la relazione tra proposta di allenamento e caratteristiche degli atleti significherebbe non ottimizzare il progetto di allenamento, la cui responsabilità ultima rimane dell'allenatore.

“ È proprio in questo equilibrio dinamico che l'apprendimento trova terreno fertile: la **TECNICA INDIVIDUALE** acquisisce significato all'interno della sfida, e la **SFIDA** diventa l'ambiente ideale per allenare le abilità di gioco.

Dal punto di vista metodologico, dobbiamo quindi superare la contrapposizione tra tecnica e gioco, proponendo una visione integrata fondata sul concetto di **“abilità di gioco”**: la capacità di prendere decisioni efficaci (abilità tattica) eseguendo il gesto nel modo corretto (abilità tecnica).

In questa prospettiva, la tecnica non viene allenata in modo isolato, ma sempre all'interno di contesti significativi e **rappresentativi** del gioco reale, nei quali trovano spazio le interazioni con se stessi, con il compagno e con l'avversario, cioè la **capacità di giocare con e contro**, elementi che caratterizzano profondamente gli sport di squadra.

È dentro questa integrazione che prende forma ciò che possiamo definire, a tutti gli effetti, **abilità di gioco**.





LA PREVENZIONE DELLE PROBLEMATICHE DI SPALLA NEL SITTING VOLLEYBALL

Meccanismi di sovraccarico e strategie preventive



di Alessia Guglieri

Fisioterapista squadre nazionali di sitting volleyball.

ABSTRACT

Il sitting volleyball rappresenta una delle principali discipline paralimpiche di squadra. Una delle sue caratteristiche è l'elevato coinvolgimento funzionale degli arti superiori, impiegati sia per i fondamentali tecnici che per gli spostamenti in campo. Questa peculiarità aumenta significativamente il carico biomeccanico a livello dell'articolazione della spalla, che di conseguenza presenta un maggior rischio di patologie da sovraccarico¹.

Il presente lavoro ha come obiettivo quello di analizzare l'epidemiologia delle problematiche di spalla negli atleti di sitting volleyball, i principali meccanismi lesivi e le

strategie preventive più efficaci. La letteratura ci suggerisce che la maggior parte degli infortuni alla spalla legati a questo sport sembrano essere correlati al sovraccarico funzionale ripetuto, associato a fattori intrinseci quali disabilità preesistenti, deficit di controllo di tronco e asimmetrie muscolari¹.

Le attuali evidenze scientifiche suggeriscono che i programmi strutturati di prevenzione, con focus sul rinforzo della cuffia dei rotatori, controllo scapolare e gestione del carico, possano contribuire alla riduzione del rischio di infortunio e anche ottimizzare il gesto sportivo¹.

INTRODUZIONE

Il sitting volleyball è una disciplina paralimpica di squadra praticata da atleti con diverse disabilità motorie quali amputazioni, deficit neurologici e limitazioni funzionali a carico degli arti superiori e/o inferiori. Tali condizioni comportano una riduzione della forza muscolare, possibili instabilità articolari dovute alla patologia stessa o al trauma subito e limitazione del range articolare (ROM). Gli infortuni in ambito sportivo sono stati recentemente definiti come *“danno tissutale o alterazione della normale funzione fisica conseguente alla pratica sportiva”*. In questo contesto, la pallavolo tradizionale presenta un'elevata incidenza di infortuni a carico dell'arto superiore, in particolare nel distretto della spalla. Nel sitting volleyball questo dato è ulteriormente incrementato, poiché gli arti superiori non vengono solo utilizzati per i gesti tecnici (battuta, schiacciata, muro), ma anche per i rapidi spostamenti a terra. In aggiunta a ciò, molti atleti, a causa della disabilità, utilizzano ausili

quali carrozzine e/o stampelle nella vita quotidiana, aumentando il carico funzionale sulla spalla².

Le principali condizioni patologiche descritte includono lesioni muscolari, tendinopatie della cuffia dei rotatori, instabilità gleno-omeroale, lussazioni e sindrome da impingement subacromiale. Questi quadri clinici sono correlati per la maggior parte dei casi a meccanismi di sovraccarico ripetuto, e spesso associati a disabilità preesistenti ed alterazioni biomeccaniche³.

Meccanismi di sovraccarico e biomeccanica funzionale

Nel sitting volleyball la spalla rappresenta il principale segmento funzionale, sia per la performance sportiva che per la mobilità in campo. Questo elevato impiego dell'articolazione determina un sovraccarico cronico legato ai movimenti ripetuti del gesto specifico, a richieste elevate di stabilizzazione dinamica e anche agli impatti con il terreno nella pratica sportiva (*Figura 1, Tabella 1*).

I principali fattori biomeccanici coinvolti includono:

- movimenti ripetuti sopra il livello del tronco;
- ridotta stabilità del core;
- asimmetrie muscolari (soprattutto negli amputati);
- carichi cumulativi derivanti dalle attività della vita quotidiana;
- deficit di controllo scapolo-omeroale.

La letteratura sugli atleti praticanti sport overhead evidenzia come l'alterazione della cinematica scapolo-omeroale e la debolezza della cuffia dei rotatori rappresentino fattori determinanti dolore alla suddetta articolazione³. Oyama et al. hanno descritto come modificazioni della postura scapolare possano alterare la meccanica del gesto atletico, aumentando lo stress articolare³. Merolla et al. hanno evidenziato la correlazione tra *scapula dyskinesis* e deficit della cuffia dei rotatori, dove nello specifico

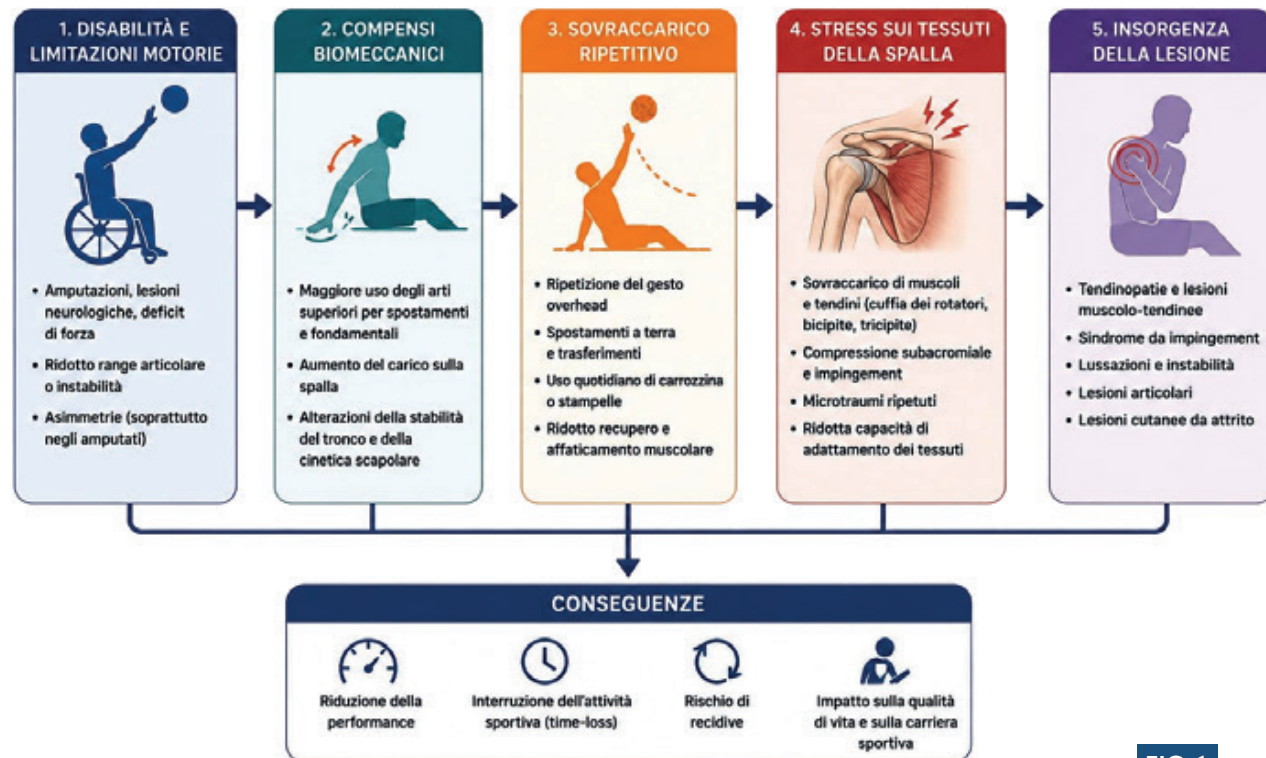


FIG. 1

Meccanismo di sovraccarico e insorgenza di lesioni di spalla nel sitting volleyball

Fattore biomeccanico	Conseguenza
Ripetizione del gesto overhead	Stress cuffia dei rotatori
Spostamento a terra	Sovraccarico tricipite e gran dorsale
Ridotta stabilità del tronco	Alterata cinematica scapolare
Asimmetria negli amputati	Compensi controlaterali
Uso quotidiano di carrozzina/stampelle	Ridotto recupero articolare

TAB. 1

Meccanismi biomeccanici del sovraccarico

la debolezza di sovraspinato e infra-spinato implicano una conseguente riduzione della stabilità dinamica dell'articolazione⁴.

Epidemiologia degli infortuni nel Sitting Volleyball

Facendo riferimento alla letteratura, secondo una recente revisione sistematica sugli infortuni negli atleti praticanti sitting volleyball, la maggior parte delle lesioni interessa gli arti superiori ed in particolare è coinvolta la spalla (*Figura 2*).

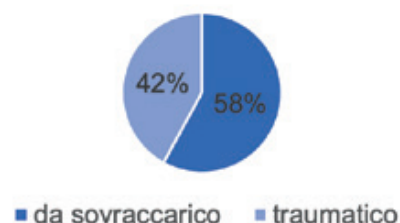
I principali dati evidenziano:

- 58% degli infortuni da sovraccarico vs 42% di origine traumatica (*Grafico 1*);
- 66% infortuni acuti, 16%

cronici e un restante 18% non definiti;

- 52% degli atleti infortunati interrompe temporaneamente la pratica sportiva;
- 43% presenta recidiva dall'infortunio, al quale quindi si somma l'insorgenza di un ulteriore infortunio a breve tempo di distanza;
- 53,8% delle lesioni è localizzato agli arti superiori, dove ben nel 28,9% è coinvolta la spalla (*Grafico 2*);
- 41,8% lesioni tendinee o muscolari;
- 26,2% lesioni articolari;
- 11% lesioni osee.

Tipologia di infortunio



Graf. 1

Epidemiologia degli infortuni

Distretto anatomico coinvolto



Graf. 2

Distretto anatomico coinvolto

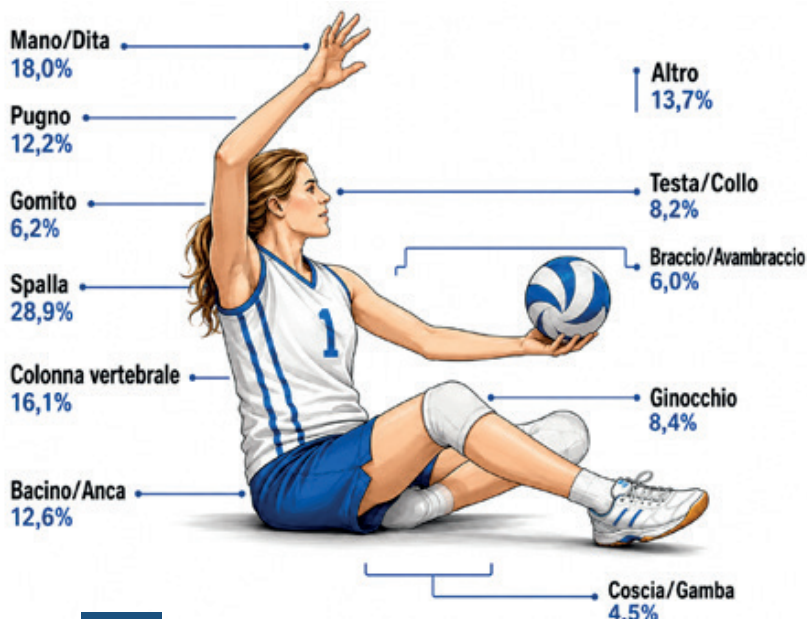


FIG. 2

Siti anatomici affetti da lesione

Questi dati vanno a confermare il ruolo centrale del sovraccarico funzionale nella genesi degli infortuni.

Fattori di rischio

I principali fattori di rischio identificati includono:

- elevato volume di allenamento;
- debolezza della cuffia dei rotatori;
- insufficiente condizionamento fisico;
- disabilità preesistente con compensi biomeccanici;
- movimenti ripetitivi ad alta intensità;
- alterazioni del controllo scapolare.

Risulta, quindi, essere un elemento chiave della patogenesi delle patologie di spalla la combinazione tra stress sport-specifico e gli adattamenti funzionali legati alla disabilità.

Strategie preventive

Le strategie preventive si basano su tre pilastri fondamentali:

1. gestione del carico;
2. rinforzo muscolare specifico;
3. controllo neuromotorio e scapolare.

Per ridurre, quindi, il sovraccarico di questo distretto è opportuno ridurre il volume di allenamento in concomitanza con una corretta periodizzazione dello stesso: questa combinazione consente di migliorare così la gestione del recupero tissutale.

Programmi di stretching e mobilità articolare, soprattutto a livello della capsula posteriore della spalla, hanno dimostrato efficacia nella prevenzione del deficit di rotazione interna della gleno-omeroale, associata a disfunzione e dolore⁵. Inoltre i programmi di rinforzo eccentrico della cuffia dei rotatori e stabilizzazione scapolare sono fondamentali per mantenere l'equilibrio funzionale dell'articolazione. Reeser et al. sottolineano quella che è l'importanza delle strategie preventive nella pallavolo, basate su warm-up specifici e programmi neuromuscolari: questi, infatti, risultano essere in grado di ridurre significativamente l'incidenza di infortuni relativi allo specifico distretto⁶.

MATERIALI E METODI

È stata condotta una review narrativa della letteratura con l'obiettivo di

analizzare le problematiche di spalla nel sitting volleyball, con particolare attenzione ai meccanismi di sovraccarico e alle strategie preventive.

La ricerca bibliografica è stata effettuata consultando il database PubMed/MEDLINE. Sono state utilizzate le parole chiave: "sitting volleyball", "shoulder injury", "overhead athletes" e "shoulder biomechanics".

Sono stati inclusi studi clinici e revisioni sistematiche relativi alla biomeccanica della spalla ed agli infortuni da sovraccarico negli sport di tipo overhead e negli atleti paralimpici.

Sono stati considerati articoli di lingua inglese pubblicati principalmente negli ultimi 15 anni.

Sono stati esclusi studi non pertinenti alla regione anatomica della spalla.

RISULTATI

Dalla letteratura analizzata emerge che gli arti superiori rappresentano la regione anatomica maggiormente colpita nel sitting volleyball, con una prevalenza del 53,8% rispetto al totale degli infortuni. Il distretto della spalla risulta essere interessato per il 29,8%, seguita dalla colonna vertebrale, dalle mani e dalle dita.

Il meccanismo lesivo, nel 58% dei casi, è correlato al sovraccarico, mentre il 42% è attribuibile a traumi acuti.

Dal punto di vista tissutale, le lesioni tendinee e muscolari rappresentano il quadro più frequente (41,8%), se-

guita dalle lesioni articolari (26,2%), cutanee (15,2%) ed ossee (11%).

Infine il 52% degli atleti ha dovuto interrompere momentaneamente l'attività sportiva a seguito dell'infortunio, mentre il 43% ha riportato recidive a seguito del rientro allo sport.

I principali fattori associati alle problematiche di spalla risultano essere il sovraccarico funzionale, movimenti overhead ripetitivi, la debolezza della cuffia dei rotatori e le alterazioni del controllo scapolare.

DISCUSSIONE

Il sitting volleyball è una disciplina ad alto rischio per lo sviluppo di patologie da sovraccarico a livello dell'arto superiore e nello specifico della spalla. Il rischio lesivo è inoltre aumentato da una combinazione di fattori quali le richieste funzionali elevate, l'utilizzo continuo degli arti superiori e la presenza di disabilità preesistenti.

Le evidenze disponibili suggeriscono che il principale meccanismo patogenico sia proprio il sovraccarico cronico, con particolare coinvolgimento della cuffia dei rotatori e delle strutture scapolo-omeroali.

Un aspetto rilevante è rappresentato dalla recidiva degli infortuni, che interessa quasi la metà degli atleti, evidenziando la necessità di strategie preventive continuative e non solo interventi riabilitativi post-infortunio.

Intervento preventivo	Obiettivo	Risultato riportato nello studio
Programma di warm-up specifico per spalla	Attivazione neuromuscolare pre-allenamento	Miglioramento del controllo motorio e della preparazione funzionale
Rinforzo cuffia dei rotatori	Incremento stabilità gleno-omeroale	Aumento della forza isocinetica della spalla
Esercizi di stabilizzazione scapolare	Miglioramento cinematica scapolo-toracica	Maggiore controllo del movimento overhead
Training preventivo strutturato	Riduzione rischio infortunio	Riduzione dell'incidenza di lesioni alla spalla
Programma neuromuscolare globale	Ottimizzazione del gesto atletico	Miglioramento della qualità del movimento e della performance

TAB. 2

Strategie preventive

CONCLUSIONI

Le problematiche di spalla nel sitting volleyball rappresentano una delle principali criticità cliniche e sportive di questa disciplina. Fattori come il sovraccarico funzionale ripetuto, in associazione ad

alterazioni biomeccaniche e disabilità preesistenti, costituiscono il principale meccanismo lesivo. L'implementazione di programmi preventivi strutturati, basati su controllo scapolare e gestione del carico, rinforzo muscolare, nello

specifico quello della cuffia dei rotatori, appare fondamentale per ridurre l'incidenza degli infortuni. Sono però necessari ulteriori studi per definire protocolli specifici adattati alle caratteristiche uniche degli atleti paralimpici.



BIBLIOGRAFIA

1. Pardaul de Moraes LC, Lopes Júnior DB, et al. Sports injuries in sitting volleyball athletes: a systematic review. *Matriz*, 2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.5016/s1980-657420240043> Matriz, Rio Claro, v. 31, 2025, e10230043.
2. Heyward OW, Vegter RJK, de Groot S, van der Woude LHV. Shoulder complaints in wheelchair athletes: A systematic review. *PLoS One*. 2017 Nov 21;12(11):e0188410. doi: 10.1371/journal.pone.0188410. PMID: 29161335; PMCID: PMC5697842.
3. Oyama S, Myers JB, Wassinger CA, Daniel Ricci R, Lephart SM. Asymmetric resting scapular posture in healthy overhead athletes. *J Athl Train*. 2008 Oct-Dec;43(6):565-70. doi: 10.4085/1062-6050-43.6.565. PMID: 19030133; PMCID: PMC2582547.
4. Merolla G, De Santis E, Campi F, Paladini P, Porcellini G. Supraspinatus and infraspinatus weakness in overhead athletes with scapular dyskinesis: strength assessment before and after restoration of scapular musculature balance. *Musculoskelet Surg*. 2010 Dec;94(3):119-25. doi: 10.1007/s12306-010-0082-7. Epub 2010 Nov 11. PMID: 21069487.
5. Lubis AM, Wisnubaroto RP, Ilyas EI, Ifran NN. Glenohumeral internal rotation deficit in non-pitcher overhead athletic athletes: case series analysis of ten athletes. *Ann Med Surg (Lond)*. 2020 Sep 8;58:138-142. doi: 10.1016/j.amsu.2020.08.050. PMID: 32983434; PMCID: PMC7493035.
6. Reeser JC, Verhagen E, Briner WW, Askeland TI, Bahr R. Strategies for the prevention of volleyball related injuries. *Br J Sports Med*. 2006 Jul;40(7):594-600; discussion 599-600. doi: 10.1136/bjsm.2005.018234. PMID: 16799111; PMCID: PMC2564299.



VALUTARE PER PREVENIRE

Il ruolo dei test funzionali supportati dalla tecnologia nel pallavolista



di Riccardo Leone
Fisioterapista squadre nazionali
indoor giovanili e sitting volley

INTRODUZIONE

La pallavolo è uno sport caratterizzato da elevati carichi neuromuscolari, con frequenti azioni di salto, atterraggio e cambi di direzione che espongono l'atleta a un aumentato rischio di infortuni agli arti inferiori. Negli ultimi anni, la prevenzione si è progressivamente orientata verso modelli di valutazione integrati, basati sulla combinazione tra osservazione clinica, test funzionali e strumenti tecnologici [1]. L'obiettivo della valutazione preventiva è identificare precocemente deficit di forza, alterazioni del controllo motorio e asimmetrie funzionali, che potrebbero aumentare il rischio di sovraccarico o infortunio [2].

I LIMITI DELLA VALUTAZIONE TRADIZIONALE

I test funzionali rappresentano strumenti ampiamente utilizzati nella pratica clinica e sportiva. Valutazioni come Overhead Squat, Y Balance

Test o Functional Movement Screen forniscono informazioni utili sulla qualità del movimento e sul controllo motorio dell'atleta [3]. Tuttavia, tali strumenti presentano una componente soggettiva legata all'esperienza dell'operatore e restituiscono prevalentemente dati qualitativi. Questo può rendere difficile rilevare variazioni minime nel tempo o confrontare in modo accurato differenti momenti della stagione sportiva [2]. Inoltre, alcuni deficit neuromuscolari o asimmetrie possono non risultare immediatamente evidenti all'osservazione visiva, soprattutto negli atleti di livello elevato, nei quali i compensi motori tendono a mascherare eventuali criticità.

IL CONTRIBUTO DELLE TECNOLOGIE DI VALUTAZIONE

L'introduzione di strumenti di misurazione oggettiva, come pedane di forza, dinamometri ed elettro-

miografia di superficie, ha consentito di superare parte dei limiti della valutazione tradizionale [2].

L'analisi dei gesti sport-specifici attraverso pedane di forza permette di valutare parametri quali forza, potenza, impulso concentrico, rate of force development (RFD), tempi di contatto e strategie di atterraggio. Parallelamente, la valutazione della forza muscolare mediante dinamometri consente di identificare deficit e squilibri tra gruppi muscolari agonisti e antagonisti [5].

Uno degli aspetti maggiormente evidenziati dalla letteratura riguarda la presenza di asimmetrie tra gli arti inferiori [1]. Tali differenze non risultano necessariamente patologiche, ma possono assumere rilevanza clinica quando associate a deficit di controllo motorio o quando superano determinate soglie funzionali.

Le asimmetrie presentano inoltre una natura task-specifica: un atleta può risultare simmetrico in un test

e asimmetrico in un altro [1]. Questo conferma come nessun singolo strumento sia sufficiente a descrivere completamente il profilo funzionale dell'atleta.

In uno sport asimmetrico come la pallavolo, soprattutto nei contesti non professionistici, è frequente osservare strategie motorie ripetitive, come la preferenza di atterraggio sullo stesso arto durante l'allenamento. In presenza di deficit di forza o squilibri muscolari, tali strategie possono favorire fenomeni di sovraccarico nel corso della stagione.

Per questo motivo, l'integrazione tra test funzionali e strumenti di valutazione oggettiva risulta particolarmente utile nella pianificazione di programmi preventivi individualizzati.

IL RUOLO DEI TEST FUNZIONALI

Nonostante l'evoluzione tecnologica, i test funzionali mantengono un ruolo centrale nel processo valutativo, poiché consentono di contestualizzare i dati oggettivi all'interno del movimento reale.

Test monopodali, prove di salto e valutazioni dinamiche permettono di osservare la capacità dell'atleta di gestire carichi e perturbazioni in condizioni simili a quelle di gioco, fornendo informazioni sulla qualità del movimento e sulle strategie motorie adottate [4].

La combinazione tra osservazione clinica e dati quantitativi consente quindi di ottenere una valutazione più completa delle capacità neuromuscolari dell'atleta.

INTEGRAZIONE E APPLICAZIONE PRATICA

Il valore della prevenzione non risiede nel singolo test, ma nella capacità di integrare le informazioni raccolte all'interno di un processo decisionale strutturato.

Un possibile modello operativo può prevedere:

- una fase iniziale di screening mediante test funzionali;

- un approfondimento attraverso strumenti di misurazione oggettiva in presenza di criticità;
- l'identificazione di deficit specifici;
- la pianificazione di interventi preventivi mirati;
- il monitoraggio periodico dell'atleta nel corso della stagione.

Questo approccio consente di passare da una logica reattiva, basata sul trattamento dell'infortunio, a una logica preventiva orientata alla gestione del rischio [2].

Ad esempio, un atleta con dolore anteriore di ginocchio potrebbe presentare un deficit di forza del quadricipite associato ad asimmetrie nei test di salto. L'identificazione precoce di tali criticità permette di programmare interventi specifici già nelle fasi iniziali della stagione sportiva.

I LIMITI DELL'UTILIZZO DELLA TECNOLOGIA

Uno dei principali limiti nell'utilizzo delle tecnologie di valutazione è rappresentato dai costi elevati di strumenti come pedane di forza e dinamometri, spesso difficilmente accessibili in contesti non professionistici.

Tuttavia, negli ultimi anni si è assistito alla diffusione di applicazioni e strumenti a basso costo che consentono comunque di raccogliere dati utili per il monitoraggio dell'atleta, pur con livelli inferiori di precisione. Nella pratica clinica, la disponibilità di dati monitorabili può rappresentare un supporto significativo per l'identificazione precoce di criticità funzionali e per la pianificazione di interventi preventivi.

DISCUSSIONE

La letteratura scientifica evidenzia come la prevenzione degli infortuni nello sport richieda un approccio multidimensionale [1,2]. Asimmetrie e deficit funzionali sono influenzati da molteplici fattori e non possono essere adeguatamente descritti attraverso un singolo test.

L'integrazione tra valutazione clinica, test funzionali e tecnologie di misurazione rappresenta quindi una strategia efficace per ottenere informazioni affidabili e applicabili nella pratica sportiva. L'utilizzo della tecnologia non dovrebbe sostituire il ragionamento clinico, ma supportarlo attraverso dati oggettivi da interpretare in relazione al contesto specifico dell'atleta, considerando età, ruolo, livello di gioco e carichi di allenamento.

CONCLUSIONI

La prevenzione degli infortuni nel pallavolista richiede un approccio integrato basato sull'unione tra osservazione clinica, test funzionali e strumenti di valutazione oggettiva. L'identificazione precoce di deficit neuromuscolari, alterazioni del controllo motorio e asimmetrie funzionali consente di pianificare interventi preventivi mirati, contribuendo alla riduzione del rischio infortunistico e all'ottimizzazione della performance. In questo contesto, il fisioterapista e lo staff sanitario assumono un ruolo centrale nel processo decisionale, con il compito di trasformare i dati raccolti in strategie efficaci per la tutela della salute dell'atleta.

BIBLIOGRAFIA

1. Bishop C, Read P, Chavda S, Turner A. Interlimb Asymmetries: Understanding How to Calculate Differences From Bilateral and Unilateral Tests. *Strength Cond J*. 2018.
2. Impellizzeri FM, Marcora SM. Test validation in sport physiology: lessons learned from clinimetrics. *Int J Sports Physiol Perform*. 2009.
3. Kiesel K, Plisky PJ, Voight ML. Can serious injury in professional football be predicted by a preseason functional movement screen? *N Am J Sports Phys Ther*. 2007.
4. McGuine TA, Keene JS. The effect of a balance training program on the risk of ankle sprains in high school athletes. *Am J Sports Med*. 2006.
5. Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Med*. 2016.

Heavy Slow Resistance

GESTIONE FISIOTERAPICA DELLA TENDINOPATIA ROTULEA NEL PALLAVOLISTA

L'efficacia del carico progressivo



di Mattia Cordenos
Fisioterapista della Nazionale
Italiana Giovanile Femminile U17

INTRODUZIONE

La tendinopatia rotulea, nota come “ginocchio del saltatore”, è una patologia da sovraccarico che colpisce fino al 40% dei pallavolisti a causa dei ripetuti cicli di allungamento-accorciamento (SSC) durante il salto. Le forze di impatto e di spinta sottopongono il tendine rotuleo a sollecitazioni che superano spesso la sua capacità di adattamento, innescando un processo di disorganizzazione della matrice extracellulare (materiale di composizione del tendine). Attualmente in fisioterapia ci si concentra sul meccanismo di mecano-trasduzione: stimolare le cellule tendinee attraverso il carico meccanico controllato per promuovere il rimodellamento del tessuto, con protocolli di Carico Progressivo (HSR). L'Heavy Slow Resistance (HSR) è un approccio riabilitativo basato sull'esercizio terapeutico progressivo utilizzato principalmente nel trattamento delle tendinopatie da sovraccarico, come la tendinopatia rotulea, la tendinopatia achillea, l'epicondilalgia laterale e le tendinopatie glutee.

L'HSR nasce come alternativa e integrazione ai protocolli eccentrici tradizionali, con l'obiettivo di migliorare la sintomatologia dolorosa, la capacità funzionale, le proprietà meccaniche del tendine e la tolleranza al carico sportivo.

Il metodo è stato sviluppato e validato soprattutto nei lavori di Michael Kongsgaard, Peter Malliaras e Jill Cook.

Razionale fisiopatologico delle tendinopatie

Le tendinopatie non sono considerate prevalentemente processi infiammatori, ma condizioni di degenerazione della matrice extracellulare, con alterazioni del collagene e disorganizzazione fibrillare, che riducono la capacità di trasmissione del carico.

L'esposizione progressiva a carichi elevati e controllati induce invece, dal punto di vista istologico, un aumento della sintesi di collagene e un miglior allineamento delle fibre, con un incremento della stiffness tendinea e un adattamento neuromuscolare.

Altro vantaggio lo crea la riduzione della sensibilizzazione nocicettiva con immediato effetto analgesico. Il principio fondamentale è il mechanical loading: il tendine necessita di carico adeguato per recuperare capacità funzionale.

PROTOCOLLO DI CARICO PROGRESSIVO

(Heavy Slow Resistance)

L'HSR utilizza carichi elevati con esecuzioni lente in contrazioni concentriche ed eccentriche controllate (*Tabella 1*).

ESEMPIO BIOMECCANICO NEL GINOCCHIO

Nella tendinopatia rotulea vengono comunemente utilizzati dagli squat su piano inclinato agli hack squat, squat monopodali o leg extension. L'esecuzione lenta di questi esercizi aumenta il tempo sotto tensione e lo stimolo meccanico del tendine, con conseguente adattamento strutturale.

Una tipica progressione, con aumento progressivo del carico esterno, può essere quella illustrata nella *Tabella 2*.

Fasi cliniche del carico

Nella pratica moderna il protocollo HSR viene spesso inserito in una progressione in quattro fasi:

1. Fase isometrica

In primis l'obiettivo è l'analgesia e la riduzione del dolore causato dalla tendinopatia stessa.

Variabile	Caratteristiche
Intensità	70-90% 1RM
Velocità	lenta e controllata
Tempo esecuzione	3 s concentrica + 3-4 s eccentrica
Frequenza	2-3 sedute/settimana
Progressione	incremento graduale del carico
Durata	8-16 settimane

TAB. 1

Parametri tipici

Settimane	Serie x Ripetizioni
1-2	3 x 15
3-4	4 x 12
5-8	4 x 8
9-12	4 x 6

TAB. 2

Si usano tipicamente contrazioni isometriche al 60-70% MVIC, per 45-60 secondi con 4-5 ripetizioni.

2. Fase isotonica/HSR

L'obiettivo in questa seconda fase è il recupero della forza sul distretto e l'ipertrofia del segmento muscolare interessato, con un aumento della tolleranza al carico.

3. Fase pliometrica

L'obiettivo di questa fase è il recupero della funzione elastica del tendine e una buona gestione del ciclo stretch-shortening (SSC).

4. Ritorno allo sport

Infine l'obiettivo è il reintegro graduale dei gesti specifici con un adattamento alle richieste sportive (*Tabella 3*).

MONITORAGGIO DEL DOLORE

La progressione non deve essere legata a tempistiche fisse, ma alla risposta infiammatoria nelle 24 ore successive (per evitare un flare up). Se il dolore monitorato durante un test di carico standard (es. single-leg decline squat) non supera il punteggio di 3/10 sulla scala VAS e rientra al livello basale il giorno successivo, il carico può essere incrementato.

FASE	TIPO DI ESERCIZIO	OBIETTIVO CLINICO	ESEMPIO PRATICO
1. Isometrica	Contrazioni statiche (70% MVIC), 4-5 serie da 45"	Riduzione immediata del dolore (effetto analgesico corticale).	Spanish Squat o Leg Extension isometrico a 60°
2. Isotonica	Eccentrica/Concentrica lenta (3" concentrica, 4" eccentrica)	Ripristino della forza muscolare del quadricipite e ipertrofia.	Leg Press o Squat monopodale su piano declinato
3. Pliometrica	Esercizi dinamici esplosivi (ciclo SSC rapido)	Sviluppo della capacità di accumulo e rilascio di energia del tendine.	Jump Squat leggeri, balzi guidati
4. Specifica	Ritorno al gesto atletico e simulazione di gioco	Adattamento del tendine alle richieste reali della pallavolo.	Rincorse d'attacco, simulazioni di muro e reazioni a terra

TAB. 3

Questo modello consente un'esposizione terapeutica sicura, con un adattamento progressivo del carico e una prevenzione del sovraccarico reattivo.

EVIDENZE SCIENTIFICHE

Uno studio fondamentale di Michael Kongsgaard ha confrontato l'esercizio eccentrico con le iniezioni di corticosteroidi e l'esecuzione di un programma HSR.

L'HSR ha mostrato, tra tutti, migliori outcome a lungo termine e maggiore soddisfazione dei pazienti. Ha inoltre evidenziato migliori adattamenti strutturali del tendine.

Successive, altre revisioni sistematiche hanno indicato che il carico progressivo è il cardine della ratio terapeutica e non esiste superiorità assoluta di un singolo protocollo. L'individualizzazione del carico ottimale però è cruciale.

LIMITI E

CONSIDERAZIONI CLINICHE

L'HSR però richiede un'alta aderenza del paziente e una necessaria progressione ben dosata e può risultare difficile nelle fasi molto irritabili della tendinopatia (fase iniziale o reattiva). Nei soggetti sportivi è spesso necessario integrare inoltre una gestione dei volumi di allenamento, un corretto lavoro neuromuscolare, un adattamento progressivo alla pliometria e un retraining del gesto tecnico (in questo caso il salto).

CONCLUSIONE

Il carico progressivo rappresenta il gold standard nella riabilitazione della tendinopatia rotulea nel pallavolista. Il successo terapeutico risiede nella corretta progressione guidata dal dolore, che permette all'atleta di rigenerare il tessuto tendineo senza rischiare ricadute, garantendo un Return to Play sicuro ed efficace.

L'approccio moderno considera l'HSR non come protocollo isolato, ma come parte di una progressione completa di modulazione del dolore, recupero della forza, restituzione elastica e ritorno allo sport.



RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Ebanie Rio, Kidgell D, Purdam C, et al. Isometric exercise induces analgesia and reduces inhibition in patellar tendinopathy. *British Journal of Sports Medicine*. 2015;49(19):1277-1283.

Jill Cook, Purdam CR. Is tendon pathology a continuum? A pathology model to explain the clinical presentation of load-induced tendinopathy. *British Journal of Sports Medicine*. 2009;43(6):409-416.

Mads Kongsgaard, Kovanen V, Aagaard P, et al. Corticosteroid injections, eccentric decline squat training and heavy slow resistance training in patellar tendinopathy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2009;19(6):790-802.

Mads Kongsgaard, Qvortrup K, Larsen J, et al. Fibril morphology and tendon mechanical properties in patellar tendinopathy: effects of heavy slow resistance training. *The American Journal of Sports Medicine*. 2010;38(4):749-756.

Malliaras P, Cook J, Purdam C, Rio E. Patellar Tendinopathy: Clinical Diagnosis, Load Management, and Advice for Challenging Case Presentations.

Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. 2015;45(11):887-898.

Peter Malliaras, Barton CJ, Reeves ND, Langberg H. Achilles and patellar tendinopathy loading programmes: a systematic review comparing clinical outcomes and identifying potential mechanisms for effectiveness. *Sports Medicine*. 2013;43(4):267-286.

PROFILASSI CON PROBIOTICI NELLE TRASFERTE INTERNAZIONALI: PREVENZIONE DEI DISTURBI GASTROINTESTINALI NEGLI SPORT DI SQUADRA

Razionale fisiopatologico, evidenze cliniche e indicazioni operative per lo staff sanitario

di Carmelo Maria Longo
Medico delle Squadre Nazionali maschili giovanili



INTRODUZIONE

Nel calendario delle squadre nazionali e dei club di alto livello le trasferte internazionali costituiscono ormai una componente ricorrente. Lo spostamento verso sedi di gara espone l'atleta a un insieme di fattori — modifica delle abitudini alimentari, consumo di acqua e cibi potenzialmente contaminati, alterazione dei ritmi circadiani, affaticamento del viaggio — che possono favorire l'insorgenza di disturbi gastrointestinali. Tali disturbi, anche quando di entità lieve, sono in grado di compromettere il sonno, l'idratazione, l'assorbimento dei nutrienti e, in ultima analisi, la disponibilità dell'atleta alla prestazione. Tra le problematiche più frequenti figura la diarrea del viaggiatore, che interessa una percentuale variabile ma rilevante dei soggetti che si recano in aree a rischio igienico-sanitario [1]. In questo contesto la supplementazione con probiotici è stata proposta come misura profilattica. Il presente contributo ne esamina il razionale e le evidenze, con specifica attenzione agli sport di squadra al coperto.

RAZIONALE FISIOPATOLOGICO

I probiotici sono definiti come microrganismi vivi che, somministrati in quantità adeguate, conferiscono un beneficio per la salute dell'ospite [3]. Il loro potenziale ruolo preventivo nei disturbi gastrointestinali da trasferta si fonda su più meccanismi: la competizione con i patogeni enterici per i siti di adesione e per i nutrien-

ti, il rafforzamento della funzione di barriera della mucosa intestinale e l'interazione con il sistema immunitario associato all'intestino, sede di una quota preponderante delle cellule immunitarie dell'organismo [3,4]. A questo quadro si aggiunge, nell'atleta, l'effetto dell'esercizio sulla funzione intestinale. L'attività fisica intensa e prolungata determina una redistribuzione del flusso ematico a favore della muscolatura attiva, con conseguente ipoperfusione splanica e possibile aumento transitorio della permeabilità della mucosa [4,8]. Tale meccanismo è documentato soprattutto negli sport di resistenza. Negli sport di squadra al coperto, come la pallavolo, il rischio gastrointestinale in trasferta deriva prevalentemente dall'esposizione ambientale e alimentare e dallo stress fisiologico del viaggio, piuttosto che dall'ischemia da sforzo protratto: la profilassi va quindi calibrata sul reale profilo di rischio della disciplina.

LE EVIDENZE SUI PROBIOTICI

Le evidenze relative alla diarrea del viaggiatore derivano da diverse revisioni sistematiche. Una meta-analisi di studi randomizzati e controllati ha rilevato una riduzione significativa del rischio di diarrea del viaggiatore associata all'uso di probiotici, con efficacia particolarmente documentata per alcuni ceppi e preparati [1].

Un successivo aggiornamento ha confermato la significatività statistica dell'effetto profilattico [2]. Va

tuttavia sottolineato che le principali linee guida di medicina del viaggio hanno a lungo giudicato insufficiente l'evidenza per una raccomandazione generalizzata [1], a testimonianza di una letteratura promettente, ma ancora eterogenea. Nella popolazione sportiva, le revisioni dedicate alla supplementazione con probiotici indicano benefici clinici modesti ma coerenti, espressi come riduzione della frequenza, della gravità e della durata degli episodi a carico delle vie respiratorie e dell'apparato gastrointestinale [4]. Studi randomizzati condotti su atleti hanno osservato una diminuzione dei sintomi gastrointestinali e respiratori durante periodi di allenamento intenso e in soggetti impegnati in gare di lunga durata [5,6,7]. I benefici osservati risultano comunque specifici per ceppo e dipendenti dal dosaggio, e non tutti gli studi concordano sull'entità dell'effetto [3,4].

INDICAZIONI OPERATIVE PER LO STAFF SANITARIO

Sul piano pratico, alcune indicazioni possono orientare la condotta dello staff sanitario. La selezione del ceppo è cruciale, poiché l'efficacia dei probiotici è specifica per ceppo e dipende dalla dose [3]. Per la prevenzione della diarrea del viaggiatore il dato più solido riguarda il lievito probiotico *Saccharomyces boulardii* (ceppo CNCM I-745), per il quale le revisioni sistematiche documentano una riduzione significativa dell'incidenza [10]; un ampio studio randomizzato ne ha eviden-

ziato un effetto dose-dipendente, con posologie comprese tra 250 e 1000 mg al giorno e un orientamento pratico verso dosi quotidiane di 250-500 mg [9]. Tra i batteri lattici, *Lactobacillus rhamnosus* GG ha mostrato nei viaggiatori un effetto protettivo modesto e non costante [10], mentre nella popolazione sportiva il ceppo *Lactobacillus fermentum* (VRI-003/PCC) è stato associato a una riduzione dei sintomi gastrointestinali e respiratori durante periodi di allenamento intenso [5,6]. È in ogni caso preferibile privilegiare prodotti con ceppo, dosaggio e numero di unità formanti colonia chiaramente dichiarati in eti-

chetta, dal momento che i risultati non sono automaticamente trasferibili da un ceppo all'altro. La tempistica è altrettanto importante: la somministrazione dovrebbe iniziare con adeguato anticipo rispetto alla partenza — orientativamente una o due settimane prima — per consentire una sufficiente colonizzazione, e proseguire per l'intera durata della trasferta [3]. La profilassi non sostituisce, ma integra, le fondamentali misure igienico-alimentari: attenzione alla sicurezza di acqua e alimenti,

igiene delle mani e cautela verso cibi crudi o di provenienza incerta. Va inoltre considerata la sicurezza individuale: pur con un profilo generalmente favorevole, l'impiego di probiotici richiede prudenza nei soggetti immunocompromessi, e ogni integratore destinato all'atleta deve essere verificato sotto il profilo della conformità alla normativa antidoping. Infine, le condizioni di conservazione e di trasporto devono preservare la vitalità dei microrganismi.

CONCLUSIONI

La profilassi con probiotici rappresenta una strategia razionale e a basso rischio per ridurre i disturbi gastrointestinali nelle trasferte internazionali degli sport di squadra. Le evidenze, pur non conclusive e condizionate dalla specificità di ceppo e di dosaggio, depongono per un beneficio modesto ma coerente, soprattutto quando la supplementazione è inserita in un programma più ampio di prevenzione igienico-alimentare e di gestione del viaggio. Un approccio individualizzato e fondato sulle evidenze consente di massimizzarne l'utilità, preservando la disponibilità dell'atleta alla competizione.

BIBLIOGRAFIA

- McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. *Travel Med Infect Dis.* 2007;5(2):97-105.
- Bae JM. Prophyllactic efficacy of probiotics on travelers' diarrhea: an adaptive meta-analysis of randomized controlled trials. *Epidemiol Health.* 2018;40:e2018043.
- Jäger R, Mohr AE, Carpenter KC, et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: Probiotics. *J Int Soc Sports Nutr.* 2019;16(1):62.
- Pyne DB, West NP, Cox AJ, Cripps AW. Probiotics supplementation for athletes - clinical and physiological effects. *Eur J Sport Sci.* 2015;15(1):63-72.
- West NP, Pyne DB, Cripps AW, et al. *Lactobacillus fermentum* (PCC) supplementation and gastrointestinal and respiratory-tract illness symptoms: a randomised control trial in athletes. *Nutr J.* 2011;10:30.
- Cox AJ, Pyne DB, Saunders PU, Fricker PA. Oral administration of the probiotic *Lactobacillus fermentum* VRI-003 and mucosal immunity in endurance athletes. *Br J Sports Med.* 2010;44(4):222-226.
- Kekkonen RA, Vasankari TJ, Vuorimaa T, et al. The effect of probiotics on respiratory infections and gastrointestinal symptoms during training in marathon runners. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2007;17(4):352-363.
- de Oliveira EP, Burini RC. Food-dependent, exercise-induced gastrointestinal distress. *J Int Soc Sports Nutr.* 2011;8:12.
- Kollaritsch H, Holst H, Grobara P, Wiedermann G. Prevention of traveler's diarrhea with *Saccharomyces boulardii*: results of a placebo controlled double-blind study. *Fortschr Med.* 1993;111:152-156.
- McFarland LV, Goh S. Are probiotics and prebiotics effective in the prevention of travellers' diarrhea: a systematic review and meta-analysis. *Travel Med Infect Dis.* 2019;27:11-19.



di Andrea Cordenos
preparatore atletico
Club Italia Nord-Est

“FROM THE GROUND UP”

ESEMPIO DI APPROCCIO AL RISCALDAMENTO

L'obiettivo per questa prima edizione della rivista scientifica e per le successive pubblicazioni è quello di dare spunti pratici da poter integrare nelle vostre prossime sessioni di allenamento. Non mi soffermerò quindi su concetti teorici astratti ma vi mostrerò delle esercitazioni che ogni giorno utilizzo con gli atleti che seguo. Sarà un approccio allo sviluppo motorio integrabile direttamente sul terreno di gioco, sia da parte dei colleghi preparatori atletici sia da parte dei tecnici federali che vogliono approfondire e migliorare le proprie proposte atletiche.

Di seguito vi mostrerò un esempio di riscaldamento utilizzato durante uno stage del Club Italia Femminile del Nord-Est. Per ogni sezione potrete inquadrare il QR code per accedere al video dimostrativo. Mi scuso anticipatamente per la non eccelsa qualità audio e video, ma preferisco “investire” sulla qualità dell'esercitazione piuttosto che sull'effetto scenografico; prometto però di migliorare nelle prossime pubblicazioni!

Durante questa sessione di allenamento ci siamo posti l'obiettivo di:

1) Gestione del carico monopodalico - 2) Reattività e contromovimento - 3) Velocità di caricamento

La durata del riscaldamento è stata di circa 15 minuti e, come vedrete dai video, non è stata utilizzata nessuna strumentazione.

La struttura dell'allenamento è stata suddivisa nelle seguenti fasi:

PRIMA FASE: Mobilità articolare

In questa prima fase siamo partiti da esercitazioni a contatto con il terreno in modo tale da creare una progressione di difficoltà gravitaria. È stata inserita della mobilità della catena adduttrice e del controllo lombo-pelvico, con successiva integrazione di rotazione toracica. Dopodiché è stata cambiata la direzione ed è stata inserita della mobilità in flessione-estensione delle anche, che poi è stata completata con l'estensione dell'arto superiore e la stabilità rotativa.

SECONDA FASE: Propriocezione e coordinazione piede/ginocchio/anca

Nella seconda fase abbiamo inserito una gestione del carico monopodalico con propriocezione dei vari distretti corporei. L'esercitazione è stata eseguita in dinamica con scivolamento posteriore, con focus sul movimento dell'articolazione dell'anca, e laterale, con focus sul "ritmo articolare" ginocchio/anca.

TERZA FASE: Tecnica di decelerazione

In questa fase potrete vedere una progressione sulla tecnica di decelerazione e sullo sviluppo del concetto di "piede attivo" a terreno e di "ritmo articolare", sviluppato in situazione bipodale e monopodale; successivamente è stato integrato con una fase di attivazione dinamica del piede per aumentare la richiesta del sistema nervoso.

QUARTA FASE: Stiffness piede/caviglia

In questa fase siamo andati ad esercitare in maniera dinamica la capacità di attacco al terreno del piede, iniziando con un controllo selettivo in flessione plantare e dorsiflessione della caviglia.

L'andatura è stata eseguita sia sul piano frontale che su quello sagittale, prima camminata, per permettere di scoprire come produrre una propulsione al terreno con la sola articolazione della caviglia, e poi balzata, con lo scopo unico di minimizzare i tempi di contatto con il terreno.

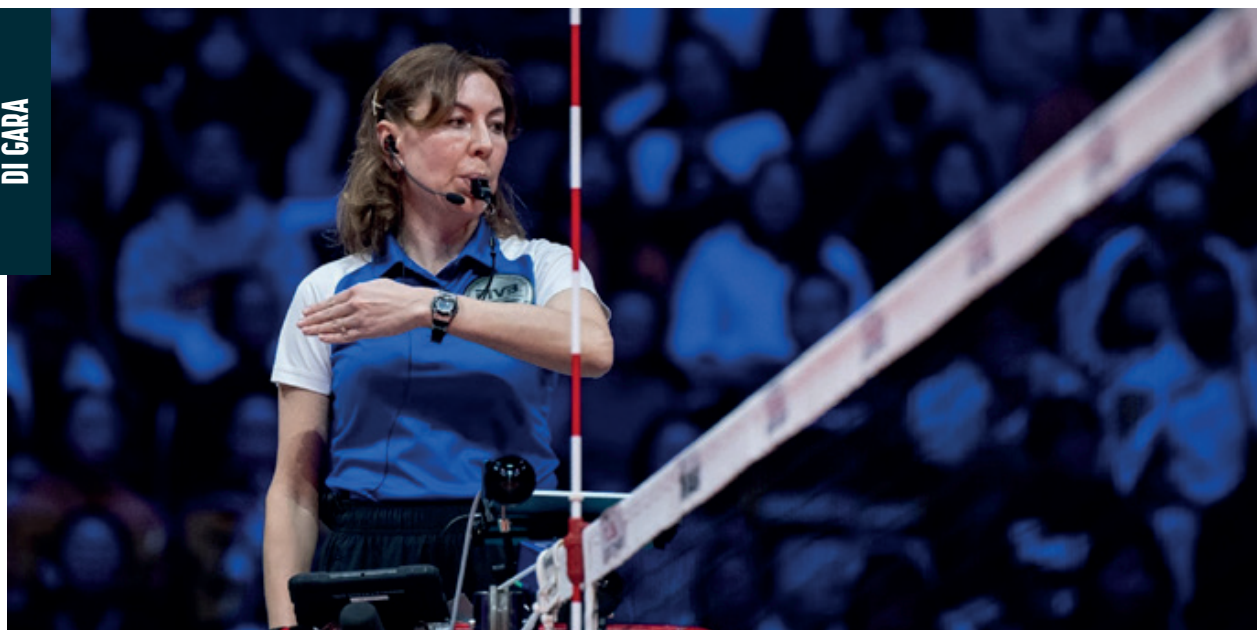
Con gli stessi concetti visti sopra viene poi fatto eseguire un "Pogo jump", dove si va ancora di più a incentivare la capacità di richiamo a "piede piatto" (ricerca di dorsiflessione della caviglia sui 90° circa) durante la fase di volo, in modo tale da avere un'escursione tale che permetta un contatto con il terreno "attivo".

Quelle viste, ovviamente, sono solo alcune delle esercitazioni che si possono utilizzare per sviluppare gli obiettivi sopra citati.

Spero di essere stato utile nel creare degli spunti pratici sull'argomento. L'obiettivo è cercare di sfruttare appieno le tempistiche (già risicate) che in una qualsiasi programmazione dell'allenamento si hanno. Di conseguenza è necessaria un'applicazione all'esercizio il più vicina possibile a quelle che sono le richieste prestanti sport-specifiche.



Inquadra il Qr-code
per vedere il video



FISCHIARE O ASPETTARE?

L'introduzione della verifica video impone agli arbitri di pallavolo un cambiamento sottile, ma decisivo nel modo di gestire alcuni fischi. Un dettaglio tecnico che fa la differenza per far percepire da tutti che è stata presa la decisione giusta.



di Daniele Rapisarda
Arbitro

Come il videocheck
cambia la tecnica arbitrale

IL VIDEOCHECK: COS'È E COME FUNZIONA

Il videocheck, o challenge, è la possibilità, concessa alle squadre nei campionati che adottano questo strumento, di richiedere la revisione video di una decisione arbitrale. Ogni squadra dispone di 2 richieste per set: se la verifica dà esito positivo (l'arbitro aveva torto), il challenge viene mantenuto; se dà esito negativo, viene scalato.

Lo strumento nasce per ridurre gli errori arbitrali: palloni in/out, tocchi a muro, contatti antenna, sfioramenti difficilissimi da valutare a occhio nudo. L'occhio elettronico non mente, e in qualche caso ribalta decisioni che sembravano scontate. Fin qui, tutto chiaro.

Ma l'introduzione del videocheck ha creato un effetto collaterale meno visibile, che riguarda direttamente la tecnica degli arbitri: il momento in cui fischiare.

IL PROBLEMA:

QUANDO IL FISCHIO ARRIVA TROPPO PRESTO

Prima del videocheck, la logica del fischio arbitrale era relativamente semplice: si vede il fallo, si fischia. La tempestività era anzi considerata una qualità: un buon arbitro interviene subito, non lascia il gioco nel dubbio. Aspettare significava incertezza, e l'incertezza non è una virtù arbitrale.

Con l'introduzione della verifica video, questa logica non è più sempre valida. Il problema emerge in una situazione precisa: un arbitro percepisce un fallo e fischia immediatamente. Ma in quel momento, la palla era ancora in gioco. Il rally non era finito.

La squadra sanzionata richiede il videocheck. Se la verifica conferma il fallo, l'arbitro aveva ragione. Fin qui tutto bene. Ma se l'arbitro avesse sbagliato, si pone una domanda apparentemente semplice, e invece tutt'altro che banale: l'azione va rigiocata?

IL NODO REGOLAMENTARE: AZIONE FINITA O ANCORA IN GIOCO?

In passato il regolamento stabiliva "se la verifica video stabilisce che il fallo sanzionato dall'arbitro non si è verificato, l'azione va rigiocata". Questo, pur lasciando poco spazio alla soggettività, determinava ingiustizie sportive evidenti. Ad esempio, una squadra schiacciava in campo ma il secondo arbitro sanzionava un tocco di rete del muro: se il videocheck evidenziava che il tocco di rete non c'era stato, l'azione andava rigiocata. Poco importa se la squadra in attacco aveva fatto punto ugualmente schiacciando la palla nel campo avversario. Clamoroso il caso della semifinale Italia-Cina del mondiale femminile del 2018. Dal 2021 in Italia – norma recepita successivamente anche a livello internazionale – si è superato questo approccio burocratico e si è iniziato ad applicare una normativa più logica e rispettosa dell'andamento dell'azione che si va ad analizzare:

- **il fallo è stato sanzionato quando la palla era ancora giocabile**, nel qual caso l'azione va ripetuta.
- **Il fischio dell'arbitro non ha privato la squadra di una reale possibilità di giocare la palla** (la palla è caduta a terra pochi istanti dopo, è indirizzata in tribuna, ...), in questo caso l'azione non deve essere rigiocata, perché il fischio dell'arbitro non ha influito sul naturale esito dell'azione.

LA SOLUZIONE: ASPETTARE PRIMA DI FISCHIARE

La risposta tecnica a questo problema è elegante nella sua semplicità: l'arbitro che percepisce un fallo, ma non è sicuro che l'azione sia già conclusa, deve imparare ad aspettare un istante prima di fischiare. Non lunghi secondi – spesso si tratta di frazioni di secondo – ma quel minimo necessario per capire se la palla è ancora giocabile oppure no.

Se la palla cade a terra, esce dal campo, viene murata definitivamente o comunque l'azione si conclude in modo naturale, allora l'arbitro può fischiare sapendo con certezza che l'eventuale videocheck non aprirà la questione del rigiocare.

Così come potrà fischiare quando è chiaro che la palla è ancora giocabile.

IL PUNTO IMPORTANTE È FISCHIARE QUANDO SIA CHIARO A TUTTI SE QUELL'AZIONE È FINITA OPPURE CHE L'AZIONE SIA EFFETTIVAMENTE PROSEGUENDO.

Una eventuale rettifica da parte delle immagini del videocheck porterà alla ripetizione dell'azione o all'assegnazione del punto senza lasciare spazio all'incertezza o a opinioni soggettive

NON È INDECISIONE: È CONSAPEVOLEZZA

È importante chiarire cosa non è questo approccio. Aspettare un istante prima di fischiare non significa esitare, non significa dubitare di sé stessi o perdere autorevolezza sul campo. Significa applicare una tecnica aggiornata a un contesto regolamentare che è cambiato.

Prima del videocheck, il fischio tempestivo era la norma assoluta perché non esisteva uno strumento di revisione: ogni decisione era definitiva, e nel rispetto della tecnica arbitrale e del tempo necessario per raccogliere le indicazioni di secondo arbitro e giudici di linea, la rapidità trasmetteva sicurezza.

Oggi il contesto è diverso. Esiste uno strumento che può correggere – e che le squadre usano strategicamente. L'arbitro moderno deve tenerne conto non solo nell'atteggiamento, ma anche nella gestione microtemporale dei propri interventi.

Un arbitro che sa aspettare quell'istante in più, quando la situazione lo consente, non è un arbitro insicuro. È un arbitro che ha capito come funziona il gioco contemporaneo e che gestisce lo strumento del videocheck con intelligenza, evitando di creare problemi procedurali inutili in momenti chiave della partita.

UN CAMBIO DI MENTALITÀ, NON SOLO DI TECNICA

In fondo, questo adattamento racconta qualcosa di più ampio: l'arbitraggio non è un insieme di regole fisse applicate in modo meccanico, ma una disciplina viva, che evolve insieme agli strumenti e al contesto del gioco. Il videocheck ha reso le partite più giuste, ma ha anche posto nuove responsabilità sulle spalle di chi dirige.

La formazione arbitrale moderna deve includere questa consapevolezza: non solo cosa fischiare, ma quando farlo. E quella piccola finestra di tempo – quella frazione di secondo in cui l'arbitro trattiene il fischio per capire se l'azione è davvero finita – è oggi parte integrante della tecnica di un buon primo arbitro.

“DALLA TECNICA
ALLA TATTICA”

La nascita del pensiero critico nel giovane atleta

La formazione del giovane atleta non può limitarsi all'acquisizione delle abilità tecniche, ma deve promuovere lo sviluppo di competenze cognitive, decisionali e relazionali capaci di accompagnarne la crescita sportiva e personale. Il presente contributo propone un modello formativo orientato alla costruzione del pensiero critico nel

giovane pallavolista, inteso come capacità di analizzare, interpretare e risolvere autonomamente le situazioni di gioco. Partendo dalla tradizione del metodo socratico e della maieutica, viene evidenziato il ruolo dell'allenatore come tecnico ed educatore, chiamato a favorire processi di scoperta, consapevolezza e autonomia.



di Francesco Gagliardi
Allenatore dei Processi Selettivi Maschili
Federazione Italiana Pallavolo

Un viaggio a tratti filosofico, ma pur sempre esperienziale, passando da Nietzsche, Morin e Galimberti. Sul piano metodologico, il lavoro valorizza un apprendimento centrato sull'atleta, ispirato ai principi delle metodologie Game-Like e dell'apprendimento situato, caratterizzato da variabilità, coinvolgimento attivo, feedback e problem solving, dove rendimento e gioco vengono individuati come strumenti privilegiati per sostenere motivazione, apprendimento e sviluppo dell'autonomia decisionale. Il percorso conduce progressivamente dalla tecnica alla tattica attraverso l'integrazione di attività analitiche, sintetiche e globali, favorendo la comprensione dei sistemi di gioco e dei processi decisionali che caratterizzano le diverse fasi della pallavolo. L'obiettivo finale è formare giocatori consapevoli, creativi e responsabili, capaci di diventare protagonisti del proprio percorso di crescita sportiva e personale.

INTRODUZIONE

La formazione del giovane atleta rappresenta una delle sfide più importanti nel panorama sportivo contemporaneo. Per molti anni l'attenzione degli allenatori si è concentrata prevalentemente sull'insegnamento delle abilità tecniche, considerandole il principale presupposto per il raggiungimento della prestazione. Tuttavia, l'evoluzione delle scienze dell'allenamento e della pedagogia sportiva ha progressivamente evidenziato come la sola acquisizione di gesti tecnici non sia sufficiente per affrontare la complessità del gioco moderno. Nella pallavolo, come negli sport situazionali, la qualità della prestazione dipende dalla capacità dell'atleta di interpretare il contesto, riconoscere i problemi, elaborare soluzioni e prendere decisioni efficaci in tempi estremamente ridotti. Da questa consapevolezza nasce la necessità di promuovere lo sviluppo del pensiero critico, inteso come strumento

capace di trasformare la tecnica in competenza e la competenza in capacità di gioco. Il presente contributo propone una riflessione metodologica sulla costruzione del pensiero critico nel giovane pallavolista attraverso un percorso che accompagna l'atleta dalla tecnica alla tattica, favorendo autonomia, consapevolezza e responsabilità, ma, sopra ogni cosa, mantenendo e garantendo la propria creatività.

FONDAMENTI TEORICI DEL PENSIERO CRITICO

L'origine del pensiero critico può essere ricondotta alla tradizione filosofica del metodo socratico. Attraverso il dialogo e la maieutica, Socrate non trasmetteva semplicemente conoscenze, ma guidava l'allievo nella scoperta delle proprie capacità di ragionamento e comprensione. Applicato al contesto sportivo, questo approccio suggerisce che il compito dell'allenatore non sia quello di fornire continuamente soluzioni, ma di creare le condizioni affinché l'atleta impari a costruirle autonomamente. In questa prospettiva assume particolare significato il principio nietzschiano del "diventa ciò che sei", ripreso dal Prof. Umberto Galimberti come invito a riconoscere e sviluppare le proprie potenzialità. Analogamente, Edgar Morin sottolinea l'importanza di formare una "testa ben fatta" piuttosto che una "testa ben piena": un individuo capace di organizzare le conoscenze, collegarle tra loro e attribuire loro significato. Il pensiero critico non consiste quindi nell'accumulare informazioni, ma nella capacità di utilizzarle per comprendere, valutare e decidere.

L'ALLENATORE COME TECNICO ED EDUCATORE

La figura dell'allenatore assume una valenza che supera il semplice insegnamento tecnico. Se il tecnico sviluppa le capacità fisiche, tecniche e tattiche dell'atleta, l'educatore (assolutamente inteso nella sua acce-

zione etimologica) contribuisce alla crescita che potremmo definire tecnico-tattica consapevole, ma altresì della persona, favorendo la maturazione di valori, atteggiamenti e comportamenti. Come anticipato, è nella sua etimologia ("e-ducere") che ne ricaviamo tutta la potenza semantica, dove il "portare fuori" diviene la missione portante e fondante, ovvero aiutare l'individuo a far emergere le proprie potenzialità. L'allenatore efficace diventa quindi facilitatore di apprendimento, guida e riferimento educativo. Attraverso il dialogo, il feedback e la proposta di esperienze significative, accompagna l'atleta nello sviluppo dell'autonomia e della capacità decisionale.

METODOLOGIA DELL'APPRENDIMENTO: DAL MODELLO DIRETTIVO AL MODELLO CENTRATO SULL'ATLETA

Le moderne teorie dell'apprendimento motorio propongono un approccio centrato sull'atleta, nel quale il soggetto non è più destinatario passivo dell'insegnamento, ma protagonista attivo del proprio percorso formativo.

I contributi di Peter Vint e della Federazione statunitense di pallavolo evidenziano l'efficacia di metodologie caratterizzate da:

- variabilità delle situazioni;
- elevata rappresentatività del gioco;
- frequente utilizzo di domande;
- feedback orientati alla riflessione;
- coinvolgimento attivo dell'atleta nei processi decisionali.

Secondo il principio "The Game Teaches the Game", il gioco stesso costituisce il principale ambiente di apprendimento. Attraverso situazioni realistiche e contestualizzate l'atleta sviluppa progressivamente capacità di adattamento, lettura e soluzione dei problemi.

IL RUOLO DEL RENDIMENTO E DEL GIOCO

Due elementi assumono una funzione centrale nel percorso formativo: il rendimento e il gioco. Il rendimento rappresenta un potente rinforzo motivazionale. Il miglioramento percepito favorisce la fiducia nell'allenatore, incrementa la disponibilità all'apprendimento e rafforza la motivazione al tentativo. Parallelamente, il gioco costituisce il contesto privilegiato per l'apprendimento. Durante l'età evolutiva esso svolge funzioni motorie, cognitive, sociali ed emotive, contribuendo allo sviluppo della creatività, della capacità di collaborazione e del controllo emotivo. L'alternanza equilibrata tra attività analitica e situazioni di gioco permette di consolidare così gli apprendimenti tecnici e trasferirli progressivamente all'interno della competizione.

DALLA TECNICA ALLA TATTICA

Il passaggio dalla tecnica alla tattica rappresenta il nucleo centrale del percorso formativo. La tecnica fornisce gli strumenti esecutivi necessari per agire; la tattica attribuisce significato a tali strumenti, guidandone l'utilizzo in funzione del contesto. Attraverso il gioco l'atleta sviluppa gradualmente:

- capacità di osservazione;
- lettura delle situazioni;
- interpretazione degli eventi;
- scelta delle soluzioni più efficaci;
- gestione delle conseguenze delle proprie decisioni.

Il processo conduce progressivamente alla costruzione di competenze tattiche individuali e collettive.

CONCLUSIONI

La formazione del giovane atleta non può limitarsi all'insegnamento della tecnica, ma deve promuovere la costruzione di individui capaci di comprendere, interpretare e gestire la complessità del gioco. Lo sviluppo del pensiero critico rappresenta il punto di incontro tra educazione e prestazione, tra crescita personale e rendimento sportivo.

Attraverso metodologie centrate sull'atleta, l'utilizzo del gioco come strumento educativo e la progressiva integrazione tra tecnica e tattica, è possibile formare giocatori più autonomi, consapevoli e competenti, ma, ribadisco, soprattutto creativi. L'obiettivo finale non è semplicemente creare esecutori efficaci, ma atleti capaci di pensare il gioco e di diventarne protagonisti.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI ESSENZIALI

- Galimberti, U. (2007). *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*. Feltrinelli.
- Kidman, L. (2005). *Athlete-Centred Coaching: Developing Inspired and Inspiring People*. IPC Print Resources.
- Light, R. (2013). *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*. Routledge.
- Morin, E. (2000). *La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*. Raffaello Cortina Editore.
- Nietzsche, F. (1882). *La gaia scienza*. Adelphi (edizioni successive).
- Platone. *Teeteto*. Traduzioni varie.
- Rink, J. (2014). *Teaching Physical Education for Learning*. McGraw-Hill Education.
- Vint, P. (2019). *USA Volleyball Coach Education Resources and Game-Based Learning Principles*. USA Volleyball.



di Francesco Alfatti

Fisioterapista Squadra Nazionale seniores maschile

L'invisibile custode del campione

LA SCIENZA DEL LIMITE NEL VOLLEY DI VERTICE

QUEL "SUSSURRO" CHE SOLO NOI SENTIAMO

Ogni giocatore è una macchina incredibile, un prototipo di potenza e agilità progettato per compiere sforzi che sfidano la normale fisiologia umana. Tuttavia, anche le macchine più sofisticate hanno dei segnali premonitori prima di subire un guasto. Prima che un infortunio si trasformi in un vero problema, il corpo lancia sempre dei messaggi cifrati: una leggera rigidità muscolare, un movimento che cambia di un millimetro, una diversa reattività nella risposta al gesto tecnico. Il mio compito, come fisioterapista della Nazionale, non è solo "aggiustare" quello che si rompe, ma imparare a leggere questi piccoli segnali prima che chiunque altro se ne accorga. È una sorta di sesto senso clinico che si sviluppa dopo anni vissuti in trincea con gli atleti, osservandoli in ogni singola fase del loro allenamento. In questa fase di monitoraggio continuo, la fisioterapia diventa una forma di prevenzione attiva. Non interveniamo a valle del trauma, ma a monte della sua genesi. Questa capacità di decodificare il linguaggio del corpo è ciò che separa la semplice assistenza medica dalla gestione strategica dell'atleta di alto livello. Siamo costantemente in ascolto: il campo da gioco, per noi, non è solo una superficie su cui si muove una palla, ma una mappa dinamica di tensioni, forze e potenziali criticità strutturali.

OLTRE IL LETTINO: L'ARTE DI PROTEGGERE IL FUTURO

Molti pensano che il lavoro del fisioterapista si fermi al trattamento manuale o alla riabilitazione standard. In realtà, è molto di più: è un continuo gioco di equilibrio tra l'ambizione bruciante del giocatore di spingere sempre al massimo e la necessità biologica di preservare l'integrità del sistema. Spesso, il momento più delicato della giornata è quello in cui devo essere io quello che "frena", che consiglia la prudenza, non per limitare il potenziale del campione, ma per garantirgli la possibilità di continuare a volare più in alto per anni, e non solo per una singola stagione. Questo è un patto di fiducia profondo, un legame che si costruisce con il tempo, dove le mie mani diventano lo strumento per interpretare ciò di cui l'atleta ha realmente bisogno. Quando un campione capisce che la tua priorità è proteggere la sua carriera, anche contro i suoi stessi desideri momentanei, allora la tua influenza diventa un fattore determinante per il successo. La fisioterapia moderna, applicata al volley di vertice, integra protocolli di proprioccezione avanzata e stabilizzazione dinamica che blindano l'atleta contro gli stress ripetitivi del calendario internazionale. Non stiamo semplicemente curando una struttura muscolare; stiamo lavorando per elevare la soglia di tolleranza del corpo a carichi che solo pochi anni fa sarebbero stati considerati insostenibili.

LA VITTORIA CHE NASCE NEL SILENZIO

La gloria che vediamo in campo durante una finale è solo la punta dell'iceberg, la parte visibile di un lavoro monumentale. Il vero percorso, quello che garantisce l'integrità del campione, avviene nel silenzio delle mattine di recupero, durante i lunghi trasferimenti in aereo o nel lavoro individuale lontano dalle telecamere. In quei momenti, il fisioterapista diventa il custode di un equilibrio fragile e prezioso.

Siamo gli artefici silenziosi della longevità dei nostri atleti: il nostro successo non si legge in un tabellone luminoso, ma nella capacità di vedere un fuoriclasse che, anno dopo anno, mantiene intatto tutto il suo potenziale, senza che il logorio biologico abbia preso il sopravvento. Questa è l'essenza della nostra disciplina: la capacità di trasformare la fragilità in una nuova forma di forza. Ogni esercizio di core stability, ogni lavoro specifico sulle catene cinetiche, ogni momento di scarico è una tessera di un mosaico più grande che ha come unico obiettivo la performance. Siamo gli architetti di una resilienza che si costruisce giorno dopo giorno, sessione dopo sessione. Il nostro impatto si riflette nella stabilità dei nostri campioni, nella loro esplosività costante e nella sicurezza con cui affrontano ogni sfida fisica.

LA METODOLOGIA DELLA PREVENZIONE: LA GESTIONE DEL SOVRACCARICO FUNZIONALE

Per comprendere come operiamo quotidianamente, è necessario guardare alla gestione del carico in un contesto di alta densità competitiva. Durante i tornei internazionali, dove il calendario impone ritmi serrati e minimi tempi di recupero, il nostro intervento si focalizza sul monitoraggio costante del "sovraccarico funzionale". Utilizziamo protocolli basati sul controllo della qualità del movimento, che ci permettono di valutare in tempo reale lo stato di salute dei tessuti e la capacità di adattamento dell'atleta. Attraverso test di forza dinamica ed esercizi di stabilizzazione specifica, miriamo a mantenere l'equilibrio tra la fatica indotta dall'allenamento o dalla partita e la capacità di rigenerazione biologica. Non cerchiamo solo di ridurre il dolore, ma di migliorare l'efficienza meccanica: un atleta che si muove con maggiore economia energetica è un atleta che stressa meno le proprie strutture articolari, riducendo drasticamente il rischio di infortuni da usura.



Questa è la vera frontiera della fisioterapia moderna nel volley: trasformare il dato clinico e biomeccanico in una strategia di protezione attiva, che non si limita alla sala trattamenti, ma si integra perfettamente nel progetto di performance globale della squadra. Parallelamente, implementiamo un monitoraggio tecnologico costante che ci offre una panoramica oggettiva sulla distribuzione dei carichi durante il microciclo settimanale. Questa raccolta dati, unita all'esperienza clinica sul campo, ci consente di modulare con precisione chirurgica le intensità di lavoro, evitando che il cumulo di fatica neuro-muscolare si traduca in un calo di prestazione o, peggio, in un evento lesivo acuto. Il nostro lavoro, in questo senso, è diventato una forma di ingegneria biologica applicata, dove ogni singolo parametro rilevato durante il lavoro a secco o in campo viene analizzato per garantire che la curva di carico resti sempre all'interno della zona di sicurezza fisiologica, ottimizzando il potenziale di ogni singolo atleta.



La nostra professione si è evoluta in una disciplina di precisione che va ben oltre il recupero funzionale.

L'INTEGRAZIONE CULTURALE: LA FISIOTERAPIA COME LINGUAGGIO COMUNE

L'impatto di un fisioterapista all'interno di una Nazionale di alto profilo non si misura solamente attraverso la qualità tecnica del trattamento, ma attraverso la sua capacità di farsi interprete di un linguaggio comune. In un ambiente dove la performance è il fine ultimo, la fisioterapia deve smettere di essere un dipartimento isolato e diventare il collante di un processo decisionale condiviso. Questo significa partecipare attivamente alla costruzione di una cultura del recupero, dove ogni atleta diventa consapevole del proprio "capitale biologico" e della necessità di preservarlo. Il nostro ruolo consiste nel tradurre dati clinici, osservazioni biomeccaniche e sensazioni soggettive in una strategia che sia comprensibile e condivisa. Quando l'atleta comprende il "perché" dietro un

esercizio di prevenzione o la logica che impone un periodo di scarico programmato, la compliance aumenta in modo esponenziale. La vera innovazione non risiede solo nel macchinario di ultima generazione o nella tecnica manuale più sofisticata, ma nel creare un ecosistema dove la prevenzione viene percepita come una componente fondamentale del successo. È attraverso questa educazione costante alla gestione del corpo che riusciamo a elevare il livello di consapevolezza dell'intero gruppo, rendendo ogni giocatore il primo custode della propria integrità fisica. Questa è la base su cui si poggia la solidità di una Nazionale capace di competere ai vertici per lunghi periodi: non solo atleti che sanno vincere, ma professionisti che sanno come sostenere il peso della vittoria nel tempo. La cultura del corpo che abbiamo cercato di infondere diventa, col tempo, un valore aggiunto intangibile che

permea ogni aspetto del lavoro di squadra, creando le condizioni ideali affinché il talento puro possa fiorire senza ostacoli, protetto da una competenza che è, in ultima analisi, il vero motore segreto di ogni successo internazionale.

CONCLUSIONI: I GUARDIANI DEL TALENTO

Alla fine, il motivo per cui facciamo questo lavoro è semplice: siamo qui per proteggere la storia sportiva che stiamo scrivendo insieme. Dietro ogni schiacciata che fa tremare il palazzetto c'è un lavoro fatto di cura, pazienza, rigore scientifico e una dedizione totale al benessere di chi difende i colori del nostro Paese. Non siamo solo curatori: siamo i custodi dell'integrità di chi, con il proprio corpo e il proprio sudore, ci fa sognare. La nostra professione si è evoluta in una disciplina di precisione che va ben oltre il recupero funzionale. Siamo gli artefici di un equilibrio invisibile, il pilastro su cui poggia la storia sportiva che ogni giorno contribuiamo a scrivere con discrezione e determinazione. Essere i custodi della salute di chi indossa la maglia azzurra comporta una responsabilità etica immensa: quella di proteggere un capitale umano irripetibile, garantendo che il talento possa esprimersi al massimo livello possibile, partita dopo partita, anno dopo anno. Questa è la nostra firma invisibile sulla vittoria, il contributo essenziale per far sì che la pallavolo italiana resti, nel tempo, un punto di riferimento mondiale. Guardiamo al futuro con la consapevolezza che il nostro percorso è solo all'inizio: la continua ricerca di metodologie d'avanguardia e l'approfondimento della conoscenza neuro-biologica saranno le nostre bussole per affrontare le sfide di domani, sempre con l'obiettivo di elevare lo standard della performance e, soprattutto, di tutelare il futuro dei nostri atleti.



**gestione
dei gruppi
sportivi**

LA PREPARAZIONE MENTALE NELLA PALLAVOLO E LA GESTIONE DEL GRUPPO

di Berardino
Viggiano
Assistente Allenatore
Nazionale U17 maschile

La gestione dei gruppi sportivi oggi richiede una continua ricerca di esperienze e conoscenze rivolte ad analizzare le componenti della *performance sportiva* e il suo stretto collegamento con la *gestione mentale* degli atleti. L'obiettivo fondamentale per gestire un gruppo sportivo è quello di determinarne le giuste metodologie gestionali attraverso la condivisione e l'attuazione di specifici programmi di lavoro.

“La preparazione mentale nella pallavolo” sottolinea l'importanza della relazione fra *mente, corpo e prestazione sportiva* e che la stessa è strettamente legata: ai processi cognitivi; ai processi motivazionali; alle abilità psicologiche; alle abilità interpersonali; ai processi di autoregolazione; alle dinamiche di gruppo; ai modelli decisionali relativi all'attività sportiva, correlati alla *performance dei singoli atleti e del gruppo*.

IL CONCETTO DI PRESTAZIONE

Nella pallavolo, come nello sport in genere, la continua ricerca della *migliore prestazione* conduce e introduce il concetto di **“incremento della capacità”**; esso da un lato implica la cen-

tralità dell'atleta nel processo di allenamento, dall'altro suggerisce l'opportunità di identificare e misurare oggettivamente gli stadi evolutivi delle sue prestazioni sportive.

La prestazione sportiva nella pallavolo è legata a una combinazione di abilità tecniche, fisiche e mentali che richiedono un rapido ed efficace adattamento alle molteplici situazioni che compongono il gioco. La prestazione è legata al rendimento del singolo atleta e del collettivo, nonché alla capacità di rendere il picco di rendimento costante nel tempo.

La *prestazione* è legata a fattori determinanti, che sono riassunti nella **Figura 1**.

LA GESTIONE DI UN GRUPPO: IL METODO

La pallavolo moderna, in continua evoluzione, consta di una metodologia che ha come caratteristica principale: **“la specificità”**.

L'evoluzione del nostro sport provoca una continua ricerca di metodi e risorse utili a perfezionare il lavoro attraverso lo studio e la programmazione di processi formativi e progressioni di lavoro che hanno come fine ultimo il miglioramento della performance



FIG. 1

I fattori della prestazione

sportiva e il conseguente raggiungimento dell'obiettivo legato al risultato.

Il metodo definito **"MODERNO"** consta: di programmazione e organizzazione del lavoro tecnico-tattico; di programmazione e organizzazione del lavoro di preparazione motoria e organico-muscolare; di lettura e interpretazione del modello di prestazione; di ricerca continua e utilizzo di nuove figure che valorizzino il lavoro anche sotto l'aspetto della gestione mentale (percorsi formativi e attuativi).

Gli aspetti importanti della programmazione risiedono nella corretta interpretazione e nell'adeguata comprensione di protocolli di lavoro precostituito; essi devono avere come caratteristica principale la differenziazione metodologica tra le proposte protocollari, differenziando la destinazione in base al tipo di contesto (giovanile o seniores).

LA GESTIONE DELL'ASPETTO PSICOLOGICO

La gestione dell'aspetto psicologico è condizionata da fattori che dipendono sia dall'aspetto funzionale dell'atleta (gestione mentale della performance fisica) e sia da aspet-

ti esterni all'atleta che riguardano la formazione e la gestione dei rapporti all'interno di un gruppo (squadra); entrambi i fattori passano attraverso lo sviluppo di un lavoro programmato.

La gestione della fatica

La fatica fisica in ambito sportivo ha inizio con una riduzione di prestazione, oltre che di rendimento e di capacità di concentrazione, a cui si accompagna un desiderio di interruzione dell'attività in corso. La fatica mentale legata alla motivazione, alla capacità di controllo emotivo e di sopportazione del disagio fisico, ha inizio quando lo stress legato a molteplici fattori insorge.

GLI SPORTIVI RAPPRESENTANO PER ECCELLENZA LA FATICA

Entrambi i fattori hanno bisogno di un programma costante di esercizi psicologici e cognitivi finalizzato a migliorare la prestazione, la concentrazione, la motivazione e la gestione dello stress.

La gestione dei processi di gruppo e la gestione della squadra

Parlando di squadra, l'integrazione di ogni singolo componente è fondamentale, come lo è la differenziazione dei ruoli; tutto ciò permette di lavorare per un progetto solido nel corso del tempo che diventa il fine ma anche il collante capace di tenere unita la squadra nei momenti di difficoltà. Cambiando la percezione e la comprensione delle dinamiche di squadra, sempre più complesse e articolate, cambiano anche le necessità di coloro che si trovano ad operare in questi contesti; a tal proposito, oggi si tende a considerare gli allenatori come dei veri e propri coordinatori di un collettivo che deve essere gestito adeguatamente e guidato in modo da massimizzare l'apporto funzionale di ciascun membro, ottimizzando le peculiarità di ciascun individuo ed armonizzandole per raggiungere un obiettivo comune.

La gestione della comunicazione strategica in ambito sportivo

Un aspetto fondamentale che permette di generare le condizioni giuste affinché un gruppo e/o una squadra riesca ad assimilare e acquisire strategie e metodologie di riferimento per il raggiungimento degli obiettivi è la giusta comunicazione. Diventa quindi di fondamentale importanza utilizzare stili comunicativi che più si adattano alla personalità e alle preferenze di ciascun atleta.

LA PREPARAZIONE MENTALE NELLA PALLAVOLO

L'aspetto mentale è uno dei fattori più incidenti sulla prestazione (performance) sportiva.

Negli ultimi anni anche la pallavolo sta testando l'importanza di sviluppare dei programmi specifici per la gestione mentale/motivazionale degli atleti; l'attenzione è rivolta soprattutto alle fasce giovanili che

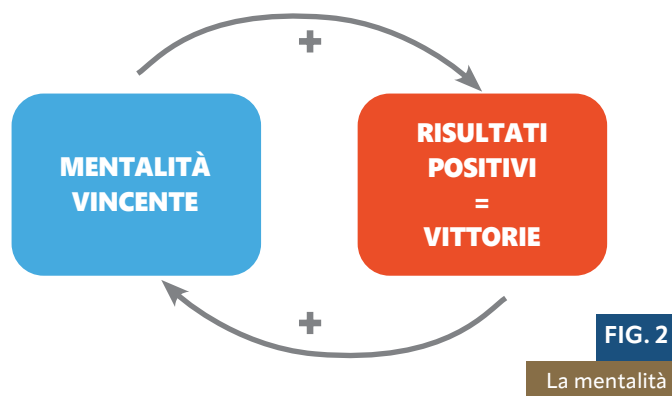
risentono ancor di più dell'incidenza del fattore mentale in quanto, oltre a gestire le ansie e lo stress legati alla gestione del match o degli allenamenti, devono anche misurarsi con la scarsa stabilità tecnica che produce in loro continui condizionamenti.

Nella pallavolo moderna il ruolo dell'allenatore è diventato ancor più complesso e determinante proprio perché deve comprendere anche gli aspetti della preparazione mentale che il più delle volte si delineano nella definizione di: *giusta gestione dell'allenamento, della preparazione alla partita, della partita e del post-partita.*

La motivazione, l'atteggiamento mentale positivo, la consapevolezza delle proprie possibilità e dei propri mezzi, la sicurezza in sé stessi, la capacità di concentrazione, il saper gestire il rapporto con l'allenatore e con i compagni di squadra, sapersi rapportare con le difficoltà legate all'ambiente e agli avversari, sono tutti strumenti che dipendono in maniera diretta dalla *prestazione mentale*, legata a fattori determinanti quali: *le convinzioni*, che sono una certezza assoluta di una situazione, un risultato, una prestazione, una qualità, un metodo di lavoro; *la comunicazione interna*, che è quella che l'atleta crea dentro di sé nel pensare a ciò che fa e a ciò che deve fare (partita e allenamento); *la visualizzazione*, ovvero il potere di anticipare ogni cosa e nello sport chi gioca d'anticipo vince; *la fisiologia*, che è la vera fonte emozionale e che è dentro l'atleta; *i rituali*, ovvero l'utilizzo di gesti o abitudini che creano segnali positivi nella mente dell'atleta; *la concentrazione*, che è l'elemento utile al raggiungimento di una performance ottimale; *la focalizzazione*, ovvero la capacità di concentrare la propria attenzione su un obiettivo specifico, all'interno di un momento di distrazione complessa.

Gestire la giusta preparazione mentale dipende anche:

-dalla qualità del giocatore; i grandi atleti sono quelli che riescono a unire il divertimento, il piacere, la gioia, la passione per il proprio sport valorizzando il tutto con una forte ed efficace *motivazione*. La motivazione passa attraverso: *gratificazioni interiori*, dove l'atleta raggiunge le giuste ricompense motivazionali; *mentalità vincente*, ovvero quella forma mentis che uno sportivo deve avere per vivere in maniera decisiva e proficua il proprio ruolo nello sport e all'interno di un gruppo:





- **dalla squadra: vincere dallo spogliatoio;** la coesione della squadra ha conseguenze di gruppo e individuali; le prime sono quelle relative al rapporto coesione-successo sportivo; le seconde all'impatto della coesione sui comportamenti degli atleti della squadra, sull'autostima, sull'assunzione di responsabilità. La formazione di un gruppo ideale è data da atleti che devono possedere anche delle capacità morali importanti per saper gestire lo stress, avere ben chiare le priorità, preoccuparsi delle cose essenziali, saper affrontare le problematiche, saper comunicare in maniera efficace. *La soddisfazione sportiva è legata al risultato finale, al successo;* la soddisfazione sportiva è un termometro più sensibile al risultato della prestazione della squadra che alla coesione del gruppo. Ogni allenatore sa che all'interno della propria squadra esiste un clima psicologico determinato da certi fattori; i più importanti sono i *rapporti interpersonali* e il *rendimento del gruppo*. Più la squadra è unita, più energia potrà esser spesa per il raggiungimento degli obiettivi. La coesione della squadra aumenta col successo sportivo in un circolo vizioso positivo per cui il successo, aumentando la soddisfazione dei giocatori, fa sì che questi migliorino la loro coesione facilitando il raggiungimento di altre vittorie (vedi [figura 3](#)):



FIG. 3

La prestazione e il rendimento

Per raggiungere grandi risultati gli atleti devono mettere al primo posto il progetto squadra, ovvero *la squadra prima di tutto*. La leadership dell'allenatore diventa fondamentale per trasmettere costantemente ai giocatori una visione di squadra, di gruppo, in cui tutti hanno la possibilità di imparare e migliorare da tutti. *“La squadra è un valore sacro da insegnare agli atleti e che si raggiunge solo quando i giocatori se ne mettono al servizio.”*

I valori nello sport moderno sono la base solida su cui costruire il percorso che porta al raggiungimento dei risultati.

Nelle Nazionali giovanili i valori determinano e condizionano il senso di appartenenza a un gruppo, a una realtà, a una maglia, a una bandiera, a un paese intero, proprio come quello che rappresenta il motto delle nazionali maschili legato al **“NOI ITALIA”**.



VolleyCast



ACCADEMIA
FIPAV

SCOPRI
VolleyCast

IL NUOVO PODCAST DELLA
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO





SEMPRE

in campo con noi



VOLLEY ZONE

RIVISTA SCIENTIFICA DELLA
FEDERAZIONE ITALIANA PALLAVOLO

